

RESUMEN

Dado que la soya es un alimento multifacético, puede ser utilizado dentro de la cocina en varias formas, como leche, carne, harina, salsa, etc., para aprovechar sus propiedades nutricionales, así como también puede ser utilizada fuera de ella para la producción de lubricantes, telas, entre otros.

Hemos realizado varias recetas utilizando derivados de soya como son la leche, la carne y queso de soya, también conocido como tofu. Estas recetas han sido analizadas para conocer su aporte nutricional en comparación con los equivalentes animales.

PALABRAS CLAVES

Soya

Leche

Okara

Tofu

Recetas

Nutrición



ABSTRACT

Since the soya is a multifaceted food, it can be used inside the kitchen in several forms, as milk, meat, flour, sauce, etc., to take advantage of its nutritional estates, as well as it can be used outside of her for the production of lubricant, cloths, among others.

We have carried out several recipes using derived of soya like they are the milk, the meat and soya cheese, also well-known as tofu. These recipes have been analyzed to know their nutritional contribution in comparison with the equivalent animals.

KEY WORDS

Soja

Milk

Okara

Tofu

Recipes

Nutrition



ÍNDICE

Dedicatoria	7
Agradecimiento	8
Introducción	9

CAPITULO I GENERALIDADES

1.1 El Grano de Soya	11
1.1.1 Poroto de soya	12
1.1.2 Brotes de soya	12
1.1.3 Salsa de soya	12
1.1.4 Tamari	12
1.1.5 La leche de soya	12
1.1.6 El queso de soya (tofu)	12
1.1.7 La harina	12
1.1.8 El aceite	12
1.1.9 El okara o carne de soya	13
1.1.10 Miso	13
1.1.11 Frijoles de soya	13
1.1.12 Tempeh	13
1.2 Usos	13
1.2.1 Usos Culinarios	13
1.3 Proceso de Industrialización del grano de soya	14
1.4 Información Nutricional	15
1.5 Ventajas y desventajas del consumo de soya	16

CAPITULO II DERIVADOS DE SOYA

2.1 La Leche de Soya o Soja	17
2.1.1 Leche De Vaca Vs Leche De Soya	18
2.1.2 Ventajas De La Leche De Soya	18
2.1.3 Riesgos	19
2.1.4 Derivados De La Leche De Soya	20
2.1.5 Formas De Preparar La Leche De Soya	20
2.1.5.1 Composición	21
2.1.5.2 Porciones Recomendadas	21
2.2 Carne De Soya (Okara)	22
2.2.1 Como Preparar Carne De Soya	22
2.2.2 Aspectos Nutritivos De La Carne De Soya	24
2.2.3 Información Nutricional	24



2.2.4 Propiedades de la Carne de Soya	25
2.2.5 Preparaciones Que Se Pueden Realizar Con Carne De Soya	26
2.2.6 Las Ventajas Nutritivas De La "Carne Vegetal	26
2.2.7 Desventaja	26
2.3 El Tofu	27
2.3.1 Tipos De Quesos	27
2.3.2 Propiedades Del Tofu	27
2.3.3 Información Nutricional del tofu	28
2.3.4 Cómo Hacer Queso de Soya (Tofu) Paso a Paso	29

CAPITULO III PROPUESTA DE PREPARACIONES INNOVADORAS

3.1 Análisis Comparativo De Recetas	30
3.1.1 Quiche De Queso Y Alcaparras	30
3.1.2 Crostini De Queso Con Suquini	32
3.1.3 Ensalada Multicolor Con Vinagreta De Caramelo	34
3.1.4 Sopa De Queso	35
3.1.5 Hamburguesa Con Berros	36
3.1.6 Brochetas Crocantes	38
3.1.7 Carne Rellena Con Salsa De Cebolla	40
3.1.8 Chuletas De Soya En Salsa De Piña	41
3.1.9 Carne Salteada	42
3.1.10 Tarta De Frutas	43
3.1.11 Tartaletas De Manzana	44
3.1.12 Helado de Vainilla con Leche de Soya	45
3.1.13 Bizcocho de Naranja	46
3.1.14 Batido de coco	47
3.1.15 Leche merengada	48
3.1.16 Morocho	49
3.1.17 Conclusiones de la Srta. Cisne Montenegro	49
3.2 Recetas	
3.2.1 Subreceta 1 de Quiche De tofu Y Alcaparras	52
3.2.2 Subreceta 2 de Quiche De tofu Y Alcaparras	53
3.2.3 Receta Estandar de Quiche De tofu Y Alcaparras	54
3.2.4 Subreceta 1 de Crostini De Tofu Con Suquini	55
3.2.5 Subreceta 2 de Crostini De Tofu Con Suquini	56
3.2.6 Receta Estandar de Crostini De Tofu Con Suquini	58
3.2.7 Subreceta 1 de Ensalada Multicolor Con Vinagreta De Caramelo	59
3.2.8 Receta Estandar de Ensalada Multicolor Con Vinagreta De Caramelo	60
3.2.9 Receta Estandar de Sopa De Queso	62
3.2.10 Subreceta 1 de Hamburguesa Con Berros	63

**PROPUESTA DE PREPARACIONES INNOVADORAS
CON DERIVADOS DE SOYA (LECHE, CARNE Y TOFU)**



Universidad de Cuenca

3.2.11 Subreceta 2 de Hamburguesa Con Berros	64
3.2.12 Receta estándar de Hamburguesa Con Berros	66
3.2.13 Subreceta 1 de Brochetas Crocantes	67
3.2.10 Receta Estandar de Brochetas Crocantes	69
3.2.11 Subreceta 1 de Carne Rellena Con Salsa De Chalotes	70
3.2.12 Receta Estandar de Carne Rellena Con Salsa De Chalotes	71
3.2.13 Subreceta 1 de Chuletas De Soya En Salsa De Piña	72
3.2.14 Receta Estandar de Chuletas De Soya En Salsa De Piña	73
3.2.15 Receta Estandar de Carne Salteada	75
3.2.16 Subreceta 1 de Tarta De Frutas	76
3.2.17 Subreceta 2 de Tarta De Frutas	77
3.2.18 Subreceta 3 de Tarta De Frutas	78
3.2.10 Receta Estandar de Tarta De Frutas	80
3.2.11 Subreceta 1 de Tartaletas De Manzana con tofu y nata	81
3.2.12 Subreceta 2 de Tartaletas De Manzana con tofu y nata	82
3.2.13 Subreceta 3 de Tartaletas De Manzana con tofu y nata	83
3.2.14 Receta Estandar de Tartaletas De Manzana con tofu y nata	84
3.2.15 Subreceta 1 Bizcocho de Naranja	86
3.2.16 Receta Estandar de Bizcocho de Naranja	89
3.2.17 Receta Estandar de Helado de Vainilla con Leche de Soya	90
3.2.14 Receta Estandar de Batido de coco	91
3.2.15 Subreceta 1 de Leche merengada	92
3.2.16 Receta Estandar de Leche merengada	93
3.2.17 Subreceta 1 de Morocho	94
3.2.18 Receta Estandar de Morocho	95
Conclusiones	96
Recomendaciones	97
Bibliografía	98
Glosario	102
Índice de Tablas	103

**PROPUESTA DE PREPARACIONES INNOVADORAS
CON DERIVADOS DE SOYA (LECHE, CARNE Y TOFU)**



Universidad de Cuenca

MARÍA DEL CARMEN GALINDO ESPINOZA Y FLOR MERCEDES GUILLÉN MACÍAS, reconocemos y aceptamos el derecho de la Universidad de Cuenca, en base al Art. 5 literal c) de su Reglamento de Propiedad Intelectual, de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este requisito para la obtención de nuestro título de **“LICENCIADO EN GASTRONOMÍA Y SERVICIO DE ALIMENTOS Y BEBIDAS”** El uso que la Universidad de Cuenca hiciere de este trabajo, no implicará afección alguna de nuestros derechos morales o patrimoniales como autoras.

MARÍA DEL CARMEN GALINDO ESPINOZA Y FLOR MERCEDES GUILLÉN MACÍAS, certifican que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de sus autoras.



DEDICATORIA

Este trabajo va dedicado a mis papás, hermanos, mi esposo y mi princesita, que supieron apoyarme en todo, durante del desarrollo del mismo para culminar con éxito mis estudios.

María del Carmen.

Dedico este trabajo, a Dios, por brindarme salud y fortaleza para culminarlo; a mis padres, por su apoyo incondicional, y a mis familiares, por la paciencia y comprensión durante la realización del mismo.

Flor.



AGRADECIMIENTO

Agradecemos a nuestros profesores por su apoyo y enseñanzas oportunas.

A la señorita Cisne Montenegro por su colaboración en este trabajo.

A nuestros padres y familiares por la comprensión que hemos recibido de ellos.

Y, especialmente a Dios, por brindarnos salud y fortaleza para culminar este trabajo.



INTRODUCCIÓN

La soya, un alimento vegetal muy versátil, con un alto contenido de proteínas, vitaminas y minerales, tuvo su origen, en el sudeste asiático, hace ya 5000 años; su uso como alimento aparece documentado en China, en el año 2800 a.C.

La introducción de la soya en Occidente estuvo unida al movimiento, dado que las religiones orientales prohibieron el consumo de carne animal, fue el emperador Sheng Nung, segundo de los emperadores chinos, quién declaró la soya como una de las cinco cosechas sagradas, junto con el arroz, el trigo, la cebada y el mijo.

Los monjes budistas fueron quienes la introdujeron al Japón en el siglo VII. El comercio marino la popularizó en el oriente, llevándola como un cargamento precioso entre sus viajes.

En la historia de oriente, la soja ha servido para el mantenimiento de soldados del ejército, ya que proporciona la energía necesaria para las batallas, además de concentrar, en un tamaño reducido, una gran cantidad de sustancias nutritivas.

En el siglo XVII, los misioneros europeos, introducen los primeros granos de soya para cultivarla, pero sin mucho éxito.

A principios del siglo XIX, se empieza a cultivar en Estados Unidos, pero no se produjo para consumo humano, sino hasta el siglo XX. La primera cosecha comercial se plantó en 1929 y se la utilizó para la producción de salsa de soya hippie, principalmente por atención hacia la dieta macrobiótica japonesa.

Actualmente la soya es una fuente esencial de proteínas y aceites aplicados en variedad de alimentos.

**PROPUESTA DE PREPARACIONES INNOVADORAS
CON DERIVADOS DE SOYA (LECHE, CARNE Y TOFU)**



Universidad de Cuenca

Existe una famosa frase antigua sobre la soja “**Si cultivas soja, tendrás carne, leche, queso, pan y aceite**”. Los chinos son expertos en sacar el mayor provecho de esta planta, especialmente en lo que respecta a la cocina.

Se han encontrado registros médicos de China, Egipto y Mesopotamia, que mencionan a la soja como antibiótico primitivo para tratar heridas y reducir la hinchazón, que datan del año 1500 a.C.



CAPITULO I

GENERALIDADES

1.1 El Grano de Soya¹

La soya es una especie de la familia de las leguminosas, pariente cercana de los guisantes, habas o judías. La vaina guarda de 2 a 4 granos, es oscura y vellosa. Para cultivarla es necesario temperaturas cálidas y abundante agua. Es una leguminosa que produce por hectárea más proteína utilizable que ningún otro tipo de cosecha. Las semillas contienen una porción muy alta de proteínas que representan el 35% de su contenido calórico total.

Últimamente ha obtenido gran importancia dentro de la alimentación humana, es considerada como uno de los alimentos fundamentales del futuro, debido al crecimiento de la población mundial.

La producción de soya en el Ecuador, es escasa y no cubre la demanda de consumo nacional, por tal motivo debe ser importada.

Poco a poco, la soya se incluye dentro de la dieta diaria, por las siguientes características:

- Su elevado contenido en aceites.
- Sus propiedades alimenticias por su alto contenido en proteínas.
- La producción de harinas, leche y queso de soya para el consumo doméstico.
- La utilización como materia prima en diversas industrias.

¹ (www.botanical-online.com)



Como hemos mencionado, se puede tener una gama muy variada para consumirla, desde la forma más simple hasta la más procesada; como por ejemplo:

1.1.1 Poroto de soya²: se puede consumir el poroto de soya verde, para prepararlo en ensaladas; para desvainarlos, hay que sumergirlos por cinco minutos en agua hirviendo y luego se les cocina por veinte minutos en agua con sal.

1.1.2 Brotes de soya³: para conseguirlos, se deja en remojo los granos de soya verde, por doce horas en agua con cloruro de cal, tapados con una servilleta limpia y húmeda.

1.1.3 Salsa de soya³: La salsa de soja o shoyu se obtiene fermentando, entre 18 y 24 meses, granos de soja, trigo tostado, agua y sal.

1.1.4 Tamari⁴: Es una salsa hecha a base de: soja, agua y sal (libre de gluten).

1.1.5 La leche de soya³: se puede extraer de los granos secos de soya o desde su harina, aunque se recomienda que sea desde sus granos. Para esto se los deja en remojo toda una noche, luego se los licúa bien y se hierve la mezcla por treinta minutos.

1.1.6 El queso de soya (tofu)³: se produce a partir de la leche de soya coagulada con cloruro de magnesio o ácido cítrico.

1.1.7 La harina³: se la obtiene de la trituración de los granos en molinos industrializados para la exportación.

1.1.8 El aceite³: el rendimiento aproximado por grano es del 20% de su peso. Ocupa el segundo en el conjunto de los aceites vegetales.

² (Cobiella)

³ (Arnau) (VelSid)

⁴ (Arnau)



1.1.9 El okara o carne de soya⁵: en japonés, significa “la corteza honorable”, es el sobrante de soya que queda después de preparar la leche. La mayor virtud de este alimento consiste en la fibra vegetal que posee.

1.1.10 Miso⁶: es una pasta hecha de frijoles de soya, granos y sal que son envejecidos. Se utiliza para hacer sopas o salsas.

1.1.11 Frijoles de soya⁷: estos se encuentran secos, pueden ser remojados en agua y añadidos a los guisos y sopas para añadirle sabor y proteína. también pueden consumirse tostados.

1.1.12 Tempeh⁷: es la fermentación de los granos y frijoles de soya, puede consumirse asados a la parrilla o en sopas.

1.2 Usos

Hoy en día la soya es utilizada no sólo como alimento, sino también para revestimientos de pisos, lapiceras, pinturas, aceites y lubricantes, explosivos y telas.

1.2.1 Usos Culinarios⁷

La versatilidad de la soya es sorprendente, ya que se la puede utilizar desde el desayuno hasta el postre, se la puede utilizar como leche, pan, en ensaladas, tortas, budines, cremas, masitas, granos tostados, etc.

Cabe destacar que, no puede reemplazar íntegramente a la harina de trigo porque carece de gluten, pero enriquece con proteínas toda clase de panes y de comidas.

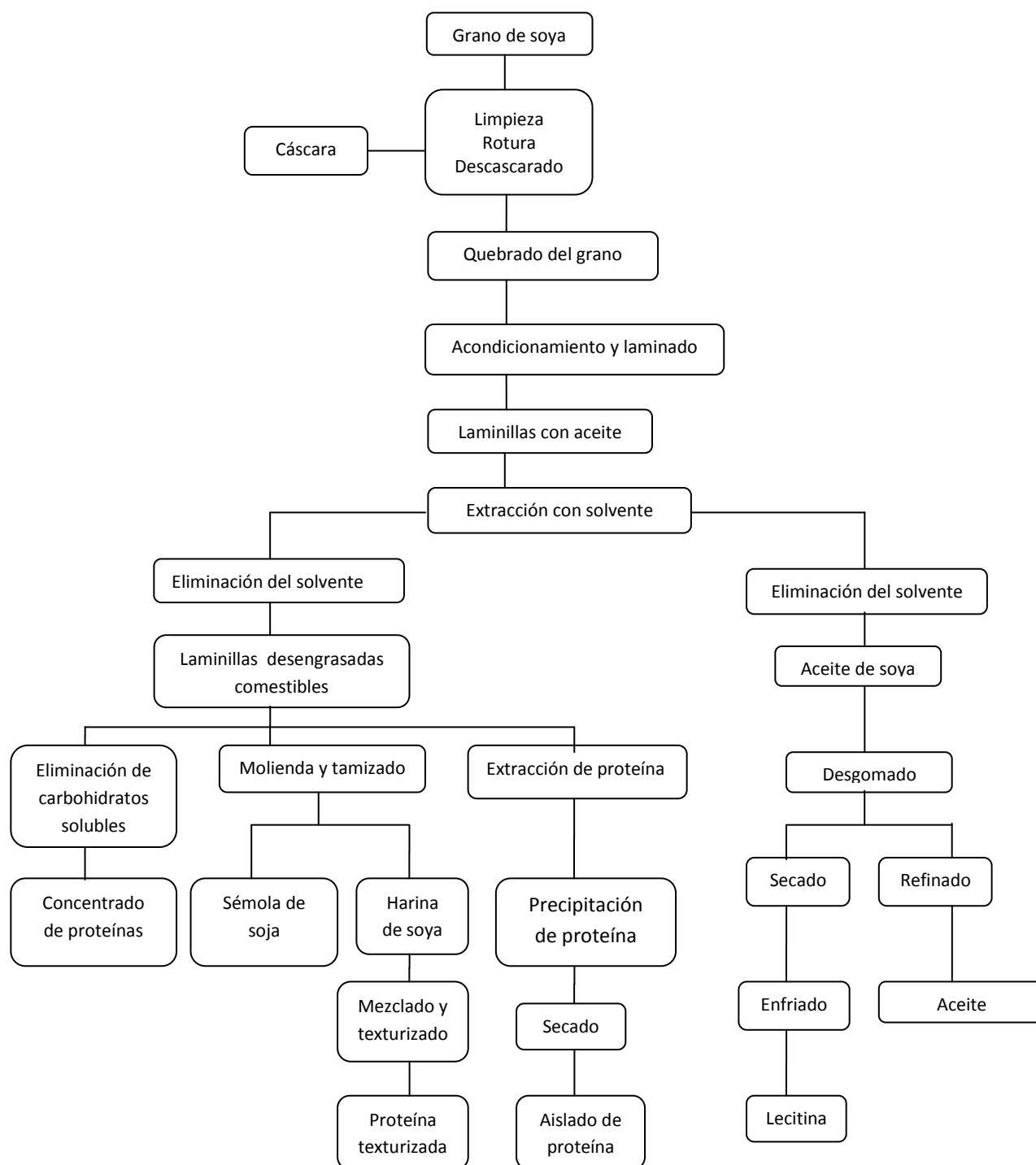
Se la puede utilizar como cualquier legumbre como el garbanzo, la lenteja o el fréjol, incluyéndola en las comidas habituales de una forma más fácil.

⁵ (www.wikipedia.org) (www.emplenitud.com)

⁶ (Escrito por el personal del centro de recursos para mujeres jóvenes)

⁷ (Rojas)

1.2.2 Proceso de Industrialización del grano de soya:



(www.oni.escuelas.edu.ar)



1.3 Información Nutricional

La soya es una leguminosa que contiene todos los aminoácidos para la vida del hombre, su desarrollo y crecimiento aportándole energía, proteínas y vitaminas; a pesar de sus componentes no debe considerarse como sustituto de las tradicionales fuentes proteicas, de forma que tales deficiencias pueden superarse mediante una dieta equilibrada.

La soya cuenta con una gran cantidad de propiedades, entre las que destacan:

*Tabla de composición (por 100 gr.)

Kcal (n)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Hidratos de carbono (g)	Fibra (g)	Hierro (g)
370,2	35,9	18,6	15,8	15,7	9,7
Zinc (mg)	Potasio (mg)	Calcio (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B3 (mg)	Folatos (mcg)
4.3	1730	240	0.61	7.9	370

(Rojas)

La soya tiene aminoácidos esenciales, en un porcentaje muy cercano al de la carne vacuna, lo que la convierte en una legumbre que puede reemplazar a la carne, salvo por su deficiencia en vitamina B12 y hierro.

PRODUCTOS COMERCIALIZADOS (100G)	GERMEN DE SOYA	GRANO DE SOYA	ACEITE DE SOYA	TOFU (CRUDO)
Energía (Kcal)	122	416	884	76
Proteínas (g)	13.1	36,5	-	8.1
Lípidos (g)	6.7	19.9	100	4.8
- Poli insaturados(g)	3.8	11.3	37.6	2.7
Glúcidos (g)	9.6	30.2	-	1.9
Fibras (g)	-	9.3	-	1.2
Calcio (mg)	67	277	-	105
hierro	2,1	15.7	-	5.4

(www.nutri-salud.com.ar)



1.4 Ventajas y desventajas del consumo de soya⁸

- La ingesta habitual de soya y sus derivados es beneficiosa para aliviar y prevenir el estreñimiento, ya que este elemento facilita el los movimientos del intestino y la expulsión temprana de las heces.
- Permite regular el paso de los azúcares a la sangre, acción que es beneficiosa para las personas que padecen de diabetes.
- Reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Se ha comprobado que el consumo de este alimento reduce hasta en un 20% la tasa de colesterol en la sangre. La isoflavona genisteína no solo ayuda a disminuir el colesterol y los triglicéridos, sino también mejora la circulación al aumentar la flexibilidad de las arterias y hace que la sangre fluya con mayor facilidad.
- Reduce el riesgo de fracturas osteoporóticas y la tendencia de la desmineralización del hueso por la acción estrógena de las isoflavonas que posee.
- No aporta con vitaminas del grupo B, incluyendo la B12, a personas que siguen una dieta vegetariana, ya que es una vitamina exclusiva de alimentos de origen animal como la leche y los huevos.
- Reduce el riesgo de padecer cáncer, en especial el de mama, próstata y colon.
- La hipótesis planteada sobre los beneficios que aporta la soya para contrarrestar los síntomas asociados a la menopausia, científicamente no se ha comprobado, aún así, se han realizado varios estudios en los cuales se ve la disminución de los mismos, tales como sofocos, cambios de humor, dolores articulares y musculares ya que las isoflavonas que posee, tiene una hormona vegetal que reemplaza en parte los estrógenos naturales que producen los ovarios.
- Reduce el riesgo de padecer algunos tipos de cáncer como, el de colon, mama, próstata, ya que posee componentes anticancerígenos como las isoflavonas y las saponinas. En Japón, se consume sopa de soya casi de manera diaria, estudios han demostrado que la ingesta puede reducir a 1/3 las posibilidades de desarrollar cáncer de estómago, reduce el crecimiento de las células cancerosas especialmente en el cáncer de mama, próstata, útero y colon.

⁸ (Cobiella) (www.naturalinea.com) (www.botanical-online.com)



CAPITULO II

DERIVADOS DE SOYA

2.1 LA LECHE DE SOYA O SOJA⁹

La leche de soya, es consumida desde hace 2000 años. Es elaborada a partir de los granos de soya, los cuales deben ser previamente remojados, para luego molerlos y filtrarlos; este proceso se puede elaborar de manera casera pero también se lo encuentra en los supermercados y tiendas naturistas, en polvo en su mayoría en nuestra ciudad, pero en forma líquida en la ciudad de Quito y Guayaquil, la cual tiene una vida útil de 6 seis días aproximadamente.

Esta bebida tiene ahora gran popularidad y se ha incorporado en incontables en la dieta diaria de muchas personas. Cuando tiene la presentación líquida, se encuentra también con sabores variados como frutilla, vainilla, chocolate, entre otros. Es baja en grasa saturada y no tiene colesterol. Es nutritiva y refrescante. Sin colesterol, sin lactosa y caseína, contiene mucha lecitina, este derivado es usado en muchos productos que se encuentran en muchas de las cerchas de los supermercados como son los chocolates.

Las propiedades de la leche de soya no difieren significativamente que si consumimos el grano completo ya que en el proceso, principalmente se retira la fibra presente en la cascarilla.

Las que se comercializan actualmente, suelen estar enriquecidas con la vitamina B12, de difícil obtención en una dieta vegetariana estricta. Se usa en multitud de recetas, substituyendo en ocasiones productos que vegetarianos estrictos y veganos no consumen por este elemento, como en el caso de la lactonesa,

⁹ (www.pulsoslp.com.mx) (Málaga)



sustituto de la mayonesa, realizado con leche en caso de seguir una dieta omnívora, también puede ser leche de vaca lo que substituya al huevo.

2.1.1 LECHE DE VACA VS LECHE DE SOYA¹⁰

Constituye una alternativa a la leche de vaca, especialmente en la dieta vegetariana debido a su apariencia blanquecina y a su aporte de proteínas. Nutricionalmente es de mediana digestión, carece de altos niveles de colesterol y tiene la mitad de grasas y calorías, la misma cantidad de vitamina B y más hierro que la leche de vaca. La calidad y cantidad de sus proteínas es superior a la de la carne, el huevo o la leche de vaca. Igual que esta última, también tiene componentes alergénicos.

Es muy parecida a la leche de vaca en sus propiedades nutritivas y en su sabor. Aunque existen variedades con distintos sabores, es recomendable apreciar el aroma y sabor en su versión natural, que es suave, algo dulce y recuerda al de la avellana. Comparada con la leche de vaca, la de soya contiene menos grasas saturadas y nada de colesterol. En cambio, sí tiene ácidos que ayudan a reducir el colesterol total y el malo (LDL) que se deposita en las arterias y las bloquea. También contiene lecitina, que también ayuda a evitar que se acumule grasa en las arterias.

2.1.2 VENTAJAS DE LA LECHE DE SOYA¹¹

- Ayuda a evitar síntomas propios que sufren las personas intolerantes a la lactosa como dolor abdominal y diarreas.
- Es fácil de digerir.
- Por su elevado aporte de fibra contribuye a prevenir y aliviar el estreñimiento.

¹⁰ (www.pulsoslp.com.mx)

¹¹



- Permite regular la glucemia, lo que es beneficioso para personas con diabetes y a reducir los niveles de colesterol en el organismo.
- Reduce el riesgo de sufrir infartos.
- Puede ser incluida en la dieta para adelgazar puesto que tiene las mismas calorías que la leche descremada y es baja en carbohidratos.
- Ayuda a prevenir el cáncer de seno, el síndrome premenstrual, disminuir desarreglos menopáusicos como los sofocos¹².
- Recuperación rápida de enfermedades.
- Contribuye con las exigencias en las mujeres embarazadas y las que están dando de lactar.
- Bajo costo y de fácil preparación.
- Previene problemas de próstata.
- Protege contra la osteoporosis.

2.1.3 RIESGOS

Si bien la soya no presenta riesgos para la mayoría de las personas, hay algunas inquietudes para las personas que tienen determinadas condiciones, como:

- **Funcionamiento deficiente de la tiroides:** la soya podría afectar la glándula tiroides.
- **Infertilidad o disfunción eréctil.**
- **Problemas para la absorción de determinados nutrientes:** la soya puede reducir la forma en que el cuerpo absorbe el zinc, el hierro y el calcio. Es recomendable que tome estos suplementos unas horas después de comer soya.

¹² Nutrióloga Marta Aranzadi



2.1.4 DERIVADOS DE LA LECHE DE SOYA

La leche de soya da origen a una serie de productos alimenticios como el tofu y okara (que veremos específicamente más adelante), suero, yogurt y lecitina.

2.1.5 FORMAS DE PREPARAR LA LECHE DE SOYA

A. Básica

1. Remojar medio kilo de granos de soya en abundante agua por 12 horas
Con la ayuda de un lienzo y agua retirar totalmente la cascarilla del grano.
2. Moler los granos pelados en un molino o licuadora 2 veces
Hervir 6 litros de agua si desea con canela y clavo para aromatizar
3. Agregar al agua la soya molida y revolver por 15 a 20 minutos.
4. Colar y servir.

B. Adicional

1. Remojar en tres tazas de agua, una taza de porotos de soya, previamente muy bien lavados. Dejar un día.
2. Luego separar el hollejo frotándolos entre sí. Cuando estos hollejos flotan en el agua, se retiran.
3. Los porotos remojados se extraen del agua y se procesa la preparación. El agua que quedó se puede utilizar en salsas.
4. A los porotos procesados se les agrega un litro y medio de agua, se mezcla todo bien y luego se cuela, preferentemente con una bolsa de lienzo, hasta sacar el líquido. El resto sólido de la bolsa se puede usar en preparaciones.
5. El líquido colado se hierve lentamente, revolviendo, durante unos 30 minutos.
6. Retirar del fuego y agregar una pizca de sal y dos cucharadas de azúcar.



2.1.5.1 COMPOSICION¹³:

Grasa	2.46 gr.
Hidratos de carbono	1.40 gr.
Proteínas	5.76 gr.

2.1.5.2 PORCIONES RECOMENDADAS¹⁴

- Para la incomodidad de los bochornos¹⁵ y la resequedad: 1 a 2 porciones.
- Para disminuir el riesgo de cáncer de mamas: 1 a 2 porciones.
- Para reducir el riesgo de males del corazón o ataques de parálisis: 2 a 5 porciones.
- Para fortalecer los huesos: 3 a 8 porciones.

Teniendo presente que una porción pudiera ser una de las siguientes posibilidades¹⁶:

- 1 taza de leche de soya
- 1/2 taza de tofu
- 1/3 taza porotos de soya
- 1/3 taza harina de soya
- 1/4 taza de carne vegetal.

Fuente : *Mujeres en la mitad de la vida* (cartilla de información). Servicio de Salud Metropolitano Norte, Santiago de Chile, 1999

¹³ www.pulsoslp.com.mx | **Fecha:** 2007-05-11

¹⁴ *Mujeres en la mitad de la vida* (cartilla de información). Servicio de Salud Metropolitano Norte, Santiago de Chile, 1999.

¹⁵ Síntomas de Menopausia.

¹⁶ *Mujeres en la mitad de la vida* (cartilla de información). Servicio de Salud Metropolitano Norte, Santiago de Chile, 1999.



Para efectos del presente trabajo, se analizará básicamente sobre el tofu y la carne de soya.

2.2 CARNE DE SOYA (OKARA)¹⁷

Es conocida también como "okara". En japonés significa, la "corteza honorable". En chino se la llama "doucha", "el hijo del tofu", o "la cabeza del tofu". Aunque también es conocida también por el nombre de "proteína vegetal texturizada" (TPV).

Remplaza completamente a la carne de origen animal; siendo similar en aspecto, pero superior en calidad. Está hecha a base de la proteína de la soya, pero se le puede añadir cualquier sabor, especie o producto que para lograr obtener un sabor similar a la carne de origen animal, pollo o pescado. Diferenciándose de estas por la cantidad de fibra vegetal que posee, la cual es muy beneficiosa para el organismo.

Unas pocas de las carnes de soya se derivan del tofu. Generalmente se añaden sabores y especias para resaltar las cualidades sensoriales. Algunos de estos productos de soya también contienen huevos y/o ingredientes lácteos. La carne de soya está hecha específicamente para tener el mismo sabor, textura, color y forma de los productos a base de carne, pollo o pescado.

2.2.1 COMO PREPARAR CARNE DE SOYA

Las primeras carnes de soya estaban hechas de harina de soya y posteriormente de harina de soya texturizada. Hoy, los productores de alimentos de soya pueden usar harina texturizada de soya, concentrados de soya, cepas aisladas de proteínas de la soya, o una mezcla de todos estos elementos y combinarlos con otras proteínas e ingredientes vegetales. La nueva tecnología, permite la

¹⁷ http://www.supernatural.cl/carne_vegetal.asp.

**PROPUESTA DE PREPARACIONES INNOVADORAS
CON DERIVADOS DE SOYA (LECHE, CARNE Y TOFU)**



Universidad de Cuenca

producción y comercialización de carne de soya más parecida en sabor y textura a la carne de res y de pollo.

Para lograr hidratar la carne, se mezcla 1 taza del producto, en 2 tazas de agua o caldo y se deja en remojo por unos 10 minutos, después se cuela y se pasa por el chorro de agua apretándola hasta que el agua salga transparente y escurra todo el líquido no absorbido. Luego se deja secar para finalmente incorporarla a diferentes recetas, ya que se puede, cocer u hornear o condimentar a gusto. El cual una vez deshidratado tiene un aspecto crujiente, seco y de color entre marrón claro y dorado.

Publicado el octubre 2, 2008 por Recetas

Ingredientes:

1 taza de maní (1 libra)
1 taza de soya (1libra
1 taza de miga de pan
1 unidad grande Zanahoria mediana rallada
4 huevos
1 cebolla colorada
1 tomate.

Preparación:

Con la masa que queda después de hacer la leche con esa masita preparamos la carne de ésta.

Tostamos y molemos el maní, luego haga un refrito con la cebolla, pimienta, tomate, zanahoria, ajo y aceite, todo esto mezcle con el maní molido, la miga de pan, huevos y forme una masa homogénea, haga porciones y frías en aceite.



2.2.2 ASPECTOS NUTRITIVOS DE LA CARNE DE SOYA

La carne de soya, por contener proteína de soya proporciona una buena fuente de proteína de alta calidad, vitaminas B, y hierro. Generalmente tiene muy pocas grasas totales, y poca grasa saturada, hasta hay productos de carne de soya que no contienen grasas.

Muchas de las variedades de carne de soya son una excelente fuente de fibra dietética.

Para los vegetarianos estrictos existen varias opciones fortificadas con la vitamina B12. La carne de soya tiene importantes componentes bio-activos, incluyendo los isoflavones

La carne de soya es saludable, es una fuente de proteína de alta calidad que contiene todos los aminoácidos esenciales para el crecimiento.

Los alimentos de soya también son una buena fuente de ácidos grasos esenciales, no contienen colesterol y poca o ninguna grasa saturada.

2.2.3 INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hamburguesa (sólo la carne) de Soya (70 gramos)		
Calorías	125	% DV
Total grasas	4 g	6%
Grasas saturadas	0 g	3%
Total Carbohidratos	9g	3%
Proteína	13 g	24%
Colesterol	0 mg	0%



Sodio	385mg	16%
Fibra Dietética	3g	12%
Calcio	20mg	2%
Potasio	126mg	4%
Fósforo	241mg	24%
Acido Fólico	55mcg	14%
Promedio de Isoflavones Totales	6 mg	

(www.carnedesoya.com)

2.2.4 PROPIEDADES DE LA CARNE DE SOYA¹⁹

- La carne de soya contiene varios componentes de reconocida actividad anticancerígena.
- Es una excelente fuente de proteínas, que se convierte en un complemento idóneo en dietas vegetarianas.
- Similar a la de la carne de origen animal, siendo rica en proteína, hierro, calcio, zinc, fibra.
- Contiene el doble de proteínas que la carne animal, cuatro veces las proteínas de los huevos y doce veces las proteínas de la leche.
- Posee vitaminas A, E, F y grupo B (tiamina, riboflavina y niacina). Contiene minerales como fósforo, calcio, magnesio, hierro y cobre, siendo rica en leticina, la cual ayuda asimilación de las vitaminas.
- Es además muy beneficiosa para prevenir el estreñimiento, gracias a su porcentaje de fibras.



2.2.5 PREPARACIONES QUE SE PUEDEN REALIZAR CON CARNE DE SOYA:¹⁸

Puede utilizarse en diversas recetas, cocinada, horneada, basta solo condimentarla al gusto y dependiendo que receta se imagine preparar. Si no se acostumbra al sabor, incluso se puede mezclar con la de origen animal y así paulatinamente, no se percibirá la diferencia.

2.2.6 LAS VENTAJAS NUTRITIVAS DE LA "CARNE VEGETAL"¹⁹

- Mejora la función intestinal y protegerían contra algunos cánceres y uno de sus derivados (los fitoestrógenos) serían útiles para mejorar los síntomas
- La carne de soya o carne vegetal, constituye una excelente fuente de proteínas, al aportar el doble de proteínas que la carne animal, cuatro veces las proteínas de los huevos y doce veces las proteínas de la leche.
- Por su bajo contenido de grasa, la carne de soya es una buena forma para bajar de peso y prevenir enfermedades.
- Además de sus propiedades nutritivas, la carne de soya es sumamente económica, tiene un exquisito sabor y es muy versátil de preparar, pudiendo emplearse en numerosos platillos.

2.2.7 DESVENTAJA²⁰

No contiene vitamina B 12, imprescindible para el apropiado funcionamiento de todas las células, y tampoco una cantidad y calidad suficiente de hierro, propiedades que sí posee la carne vacuna", afirma la licenciada M. Emilia Mazzei, docente de la Universidad de Ciencias Básicas de la Fundación Favaloro. *"Lo importante es integrar la soja o sus derivados a una dieta equilibrada, con todos*

¹⁸ ("Future Food - Meat without Livestock") (www.carnedesoya.com) (www.conciencia-animal.com) (www.wikipedia.org)

¹⁹ (www.dietas.com)

²⁰ (www.dietas.com) (Marketsupport ®) (<http://www.supernatural.cl>)



los grupos alimentarios. La soja es un alimento básico de los pueblos orientales, que no comen carne vacuna, pero sí otros tipos de carnes, huevos y lácteos, que aportan los nutrientes que le faltan a la legumbre."

2.3 EL TOFU²¹

Los primeros vestigios del tofu datan en China hace 200 años a.C., hoy en día es un producto de consumo diario por toda Asia, y los mejores cocineros y muchas amas de casa lo utilizan en sus recetas.

El tofu actúa como esponja, ya que absorbe cualquier sabor que se le añada.

2.3.1 TIPOS DE QUESOS

Hay **tres tipos de tofu**:²³

El **tofu firme** es denso y sólido y se mantiene bien en platos fritos, sopas, en el grill... en todo aquello en lo que quiera que el tofu mantenga su forma. Este tipo de tofu tiene mayor contenido en proteínas, grasa y calcio que los otros tipos.

- El **tofu blando** es una buena elección para recetas en las que se quiere combinar con otros ingredientes.
- El **tofu cremoso**, parecido a unas natillas en su textura, se puede tomar tal cual, en purés, o platos para combinar.

2.3.2 PROPIEDADES DEL TOFU²²

El Tofu es un alimento originario de Oriente consumido desde hace miles de años. Para millones de personas es la fuente principal de proteínas en su dieta, y lo consumen diariamente.

²¹ (www.euroresidentes.com)

²² (Natursoy)



Elaborado a partir de la soja, su aspecto es un cubo de unos 225 g. de color blanco de textura más o menos firme, según la variedad.

- Inmejorable fuente de proteínas vegetales. El tofu contiene un elevado porcentaje de proteínas de excelente calidad y los 10 aminoácidos esenciales en cantidades suficientes.
- El tofu es un alimento más suave y digestivo que los alimentos ricos en proteínas como la carne, los huevos o la leche, etc.
- Es bajo en calorías.
- No tiene colesterol y además ayuda a reducir los niveles de colesterol en sangre.
- Contiene abundante lecitina (buena para el colesterol y la memoria).
- El tofu tiene más calcio y minerales que la carne (un trozo de 225 g. proporciona el 38% del calcio diario recomendado)
- Sin antibióticos, hormonas y demás componentes utilizados en el engorde del ganado.
- Sin conservantes, ni colorantes ni productos químicos.
- El tofu es muy aconsejable en la Menopausia por su contenido en Calcio y por su efecto regulador de los estrógenos ya que es rica en Isoflavonas.

2.3.3 INFORMACIÓN NUTRICIONAL DEL TOFU (por 100g).²³

- 15% de Proteínas.
- 8% de Grasas.
- 1% de H. Carbono.
- 136/570 Kcal./kj.

²³ (Natursoy)



2.3.4 CÓMO HACER QUESO DE SOYA (TOFU) PASO A PASO:²⁴

2.3.4.1 Se calienta la leche hasta que hierva, se saca del fuego y se añade el zumo de los limones se mezcla bien. Se deja reposar de 10 a 15 minutos que cuaje.

2.3.4.2 Luego en un cernidor grande se pone un lienzo o un paño para hacer queso, se vierte y se deja reposar 1 hora.

2.3.4.3 Luego se prensa para que le salga todo el líquido y se añade la sal.

2.3.4.4 Se coloca en un molde mojado y para que sea consistente se lo prensa poniéndole peso encima durante 1 hora, se tapa y se lo conserva en refrigeración.

²⁴ (mary3737)



CAPITULO III

PROPUESTA DE PREPARACIONES INNOVADORAS

3.1 ANALISIS COMPARATIVO DE RECETAS QUE CONTIENEN CARNE Y LACTEOS DE ORIGEN ANIMAL ENTRE CARNE, LECHE, QUESO DE ORIGEN VEGETAL

3.1.1 QUICHE DE QUESO Y ALCAPARRAS (DERIVADOS DE SOYA)

	ALIMENTO	CANTIDAD	PROTEINAS	GRASA	CHO
MASA	Harina de Trigo	150	15,75	1,95	111,15
	Mantequilla	75	0,375	64,425	0
RELLENO	Huevo	150	18	16,05	3,6
	Alcaparra	75	1,725	0,6	3,6
	Tofu	200	40	10	
	Leche de soya	240	3,6	3	16,8
	Nuez moscada				
	Pimienta				
	Sal				
	TOTAL g		79,45	96,025	135,15
TOTAL CALORIAS		1182,025	317,8	864,225	540,6



QUICHE DE QUESO Y ALCAPARRAS (PRODUCTO ANIMAL)

	ALIMENTO	CANTIDAD	PROTEINAS	GRASA	CHO
MASA	Harina de Trigo	150	15,75	1,95	111,15
	Mantequilla	75	0,375	64,425	0
RELLENO	Huevo	150	18	16,05	3,6
	Alcaparra	75	1,725	0,6	3,6
	Queso	200	43,4	28,6	6,2
	Leche	240	7,44	7,44	11,28
	Nuez moscada				
	Pimienta				
	Sal				
TOTAL g			86,69	119,065	135,83
TOTAL CALORIAS		1961,665	346,76	1071,585	543,32



3.1.2 CROSTINI DE QUESO CON SUQUINI (DERIVADOS DE SOYA)

	ALIMENTO	CANTIDAD	PROTEINAS	GRASA	CHO
PREPARACION	Pan de agua	100	9,8	0,2	61,2
	Aceite	30	0	29,97	0,03
	Ajo	2	0,058	0,002	0,584
	Suquini	100	0,8	0,1	2,9
	Pimiento	50	0,5	0,2	3,15
	Berenjena	150	7,35	0,3	5,7
	Tofu	250	50	12,5	
	Perejil	10	0,33	0,1	1,31
	Sal				
	Pimienta				
	Vinagre				
VINAGRETA	Aceite de oliva	45	0	44,955	0,045
	Albahaca	50	2,15	0,8	2,6
	Piñones	30	4,11	20,16	3,96
	Ajo	4	0,116	0,004	1,168
	Aceite de oliva	120	0	119,88	0,12
	Tofu	115	23	5,75	
	TOTAL g		98,214	234,921	82,767
TOTAL CALORIAS		2838,213	392,856	2114,289	331,068



CROSTINI CON QUESO Y SUQUINI (PRODUCTO ANIMAL)

PREPARACION	ALIMENTO	CANTIDAD	PROTEINAS	GRASA	CHO
	Pan de agua	100	9,8	0,2	61,2
	Aceite	30	0	29,97	0,03
	Ajo	2	0,058	0,002	0,584
	Suquini	100	0,8	0,1	2,9
	Pimiento	50	0,5	0,2	3,15
	Berenjena	150	7,35	0,3	5,7
	Queso	200	43,4	28,6	6,2
	Perejil	10	0,33	0,1	1,31
	Sal				
	Pimienta				
VINAGRETA	Vinagre				
	Aceite de oliva	45	0	44,955	0,045
	Albahaca	50	2,15	0,8	2,6
	Piñones	30	4,11	20,16	3,96
	Ajo	4	0,116	0,004	1,168
	Aceite de oliva	120	0	119,88	0,12
	Queso de mesa	115	24,955	16,445	3,565
TOTAL g			93,569	261,716	92,532
TOTAL CALORIAS		3099,848	374,276	2355,444	370,128



3.1.3 ENSALADA MULTICOLOR CON VINAGRETA DE CAMELO (DERIVADOS DE SOYA)

PREPARACION	ALIMENTO	CANTIDAD	PROTEINAS	GRASA	CHO
	Lechuga morada	500	3,5	1	11
	Berros	50	1,65	0,5	6,55
	Espinaca	50	0,9	0,2	1,8
	Tofu	150	30	7,5	
	Nuez	50	6,85	33,6	6,6
	Pera Blanca	240	1,44	0,48	30,96
	Tomate riñón	200	2	1,2	10,2
VINAGRETA	Aceite	3	0	2,997	0,003
	Vinagre				
	Azúcar	70	0	0,14	69,79
	Sal				
TOTAL g			46,34	47,617	136,903
TOTAL CALORIAS		1161,525	185,36	428,553	547,612

ENSALADA MULTICOLOR CON VINAGRETA DE CAMELO (PRODUCTO ANIMAL)

PREPARACION	ALIMENTO	CANTIDAD	PROTEINAS	GRASA	CHO
	Lechuga morada	500	3,5	1	11
	Berros	50	1,65	0,5	6,55
	Espinaca	50	0,9	0,2	1,8
	Queso	150	32,55	21,45	4,65
	Nuez	50	6,85	33,6	6,6
	Pera Blanca	240	1,44	0,48	30,96
	Tomate riñón	200	2	1,2	10,2
VINAGRETA	Aceite	3	0	2,997	0,003
	Vinagre				
	Azúcar	70	0	0,14	69,79
	Sal				
TOTAL g			48,89	61,567	141,55
TOTAL CALORIAS		1315,875	195,56	554,103	566,21



3.1.4 SOPA DE QUESO (DERIVADOS DE SOYA)

PREPARACION	ALIMENTO	CANTIDAD	PROTEINAS	GRASA	CHO
	Papa Chola	908	21,792	0	225,184
	Leche de soya	750	11,25	9,375	52,5
	Manteca de cerdo	10	0	9,99	0
	Achiote	20	2,28	1,5	13,32
	Tofu	500	100	25	
	Huevo	200	24	21,4	4,8
	cebolla perla	120	0,72	0,12	19,92
TOTAL g			160,042	67,385	315,724
TOTAL CALORIAS		2509,529	640,168	606,465	1262,9

SOPA DE QUESO (PRODUCTO ANIMAL)

PREPARACION	ALIMENTO	CANTIDAD	PROTEINAS	GRASA	CHO
	Papa Chola	908	21,792	0	225,18
	Leche	750	23,25	23,25	35,25
	Manteca de cerdo	10	0	9,99	0
	Achiote	20	2,28	1,5	13,32
	Queso	500	108,5	71,5	15,5
	Huevo	200	24	21,4	4,8
	cebolla perla	120	0,72	0,12	19,92
TOTAL g			180,542	127,76	313,97
TOTAL CALORIAS		3127,904	722,168	1149,84	1255,9



3.1.5 HAMBURGUESA CON BERROS (DERIVADOS DE SOYA)

PREPARACION	ALIMENTO	CANTIDAD	PROTEINAS	GRASA	CHO
	Carne de soya	200	104	2	40
	Pimienta				
	Chalotes	30	0,6	0,12	3,51
	Mostaza	7	0,35	0,7	0,35
	Berros	50	0,9	0,2	1,8
	Mantequilla	7	0,035	6,013	0
	Perejil	30	0,99	0,3	3,93
	Papa Chola	100	2,4	0	24,8
Mayonesa de Guacamole	Leche de soya	120	1,8	1,5	8,4
	Aceite	250	0	249,75	0,25
	Miel de abeja	7	0,014	0	4,424
	Sal				
	Pimienta				
	Vinagre	3			
	Aguacate	100	1,4	17,5	6,1
	Cebolla	20	0,4	0,08	2,34
TOTAL g			112,889	278,163	95,904
TOTAL CALORIAS		3338,639	451,556	2503,47	383,62



HAMBURGUESA CON BERROS (PRODUCTO ANIMAL)

PREPARACION	ALIMENTO	CANTIDAD	PROTEINAS	GRASA	CHO
	Res (Cruda)	200	42,4	3,2	1
	Pimienta				
	Chalotes	30	0,6	0,12	3,51
	Mostaza	7	0,35	0,7	0,35
	Berros	50	0,9	0,2	1,8
	Mantequilla	7	0,035	6,013	0
	Perejil	30	0,99	0,3	3,93
	Papa Chola	100	2,4	0	24,8
Mayonesa de Guacamole	Leche	120	3,72	3,72	5,64
	Aceite	250	0	249,75	0,25
	Miel de abeja	7	0,014	0	4,424
	Sal				
	Pimienta				
	Vinagre	3			
	Aguacate	100	1,4	17,5	6,1
	Cebolla	20	0,4	0,08	2,34
TOTAL g			52,609	281,463	50,634
TOTAL CALORIAS		2946,139	210,436	2533,17	202,536



3.1.6 BROCHETAS CROCANTES (DERIVADOS DE SOYA)

PREPARACION	ALIMENTO	CANTIDAD	PROTEINAS	GRASA	CHO
	Carne de soya	250	130	2,5	50
	Tofu	50	10	2,5	
	Cebolla	20	0,4	0,08	2,34
	Pimiento	20	0,2	0,08	1,26
	Sal				
	Pimienta				
	Orégano				
	Quínoa	30	4,26	1,23	19,86
	Huevo	50	6	5,35	1,2
	Harina de Trigo	30	3,15	0,39	22,23
Mayonesa de Maracuya	Leche de soya	120	1,8	1,5	8,4
	Aceite	250	0	249,75	0,25
	Miel de abeja	7	0,014	0	4,424
	Sal				
	Pimienta				
	Vinagre				
	Maracuya	15	0,357	0,06	1,431
TOTAL g			156,181	263,44	111,4
TOTAL CALORIAS		3441,264	624,724	2370,96	445,58



BROCHETAS CROCANTES (PRODUCTO ANIMAL)

PREPARACION	ALIMENTO	CANTIDAD	PROTEINAS	GRASA	CHO
	Res (Cruda)	250	53	4	1,25
	Queso	50	10,85	7,15	1,55
	Cebolla	20	0,4	0,08	2,34
	Pimiento	20	0,2	0,08	1,26
	Sal				
	Pimienta				
	Orégano				
	Quínoa	30	4,26	1,23	19,86
	Huevo	50	6	5,35	1,2
	Harina de Trigo	30	3,15	0,39	22,23
Mayonesa de Maracuya	Leche	120	3,72	3,72	5,64
	Aceite	250	0	249,75	0,25
	Miel de abeja	7	0,014	0	4,424
	Sal				
	Pimienta				
	Vinagre				
	Maracuya	15	0,357	0,06	1,431
TOTAL g			81,951	271,81	61,435
TOTAL CALORIAS		3019,834	327,804	2446,29	245,74



3.1.7 CARNE RELLENA CON SALSA DE CEBOLLA (DERIVADOS DE SOYA)

PREPARACION	ALIMENTO	CANTIDAD	PROTEINAS	GRASA	CHO
	Carne de soya	200	104	2	40
	Portobellos	30	0,57	0,03	0,72
	Pimiento	20	0,2	0,08	1,26
	Tocte	10	1,37	6,72	1,32
	Zanahoria	10	0,07	0,02	1
	cebolla perla	100	0,6	0,1	16,6
	Vino Tinto	500	0,75		13
	Azúcar	100	0	0,2	99,7
	Mantequilla	25	0,125	21,475	0
	Sal				
	TOTAL g		107,685	30,625	173,6
	TOTAL CALORIAS		1400,765	430,74	275,625
					694,4

CARNE RELLENA CON SALSA DE CEBOLLA (PRODUCTO ANIMAL)

PREPARACION	ALIMENTO	CANTIDAD	PROTEINAS	GRASA	CHO
	Res (Cruda)	200	42,4	3,2	1
	Portobellos	30	0,57	0,03	0,72
	Pimiento	20	0,2	0,08	1,26
	Tocte	10	1,37	6,72	1,32
	Zanahoria	10	0,07	0,02	1
	cebolla perla	100	0,6	0,1	16,6
	Vino Tinto	500	0,75		13
	Azúcar	100	0	0,2	99,7
	Mantequilla	25	0,125	21,475	0
	Sal				
	TOTAL g		46,085	31,825	134,6
	TOTAL CALORIAS		1009,165	184,34	286,425
					538,4



3.1.8 CHULETAS DE SOYA EN SALSA DE PIÑA (DERIVADOS DE SOYA)

PREPARACION	ALIMENTO	CANTIDAD	PROTEINAS	GRASA	CHO
	Carne de soya	120	62,4	1,2	24
	Sal y Pimienta				
	Aceite	15	0	14,985	0,015
	Cebolla colorada	50	1	0,2	5,85
	Azúcar	30	0	0,06	29,91
	Pimiento	100	1	0,4	6,3
	Piña	60	0,24	0,06	8,16
	Salsa Inglesa		64,64	16,905	74,235
	Sal				
TOTAL g			64,64	16,905	74,235
TOTAL CALORIAS		707,645	258,56	152,145	296,94

CHULETAS DE SOYA EN SALSA DE PIÑA (PRODUCTO ANIMAL)

PREPARACION	ALIMENTO	CANTIDAD	PROTEINAS	GRASA	CHO
	Chuleta	120	25,44	1,92	0,6
	Sal y Pimienta				
	Aceite	15	0	14,985	0,015
	Cebolla colorada	50	1	0,2	5,85
	Azúcar	30	0	0,06	29,91
	Pimiento	100	1	0,4	6,3
	Piña	60	0,24	0,06	8,16
	Salsa Inglesa		27,68	17,625	50,835
	Sal				
TOTAL g			27,68	17,625	50,835
TOTAL CALORIAS		472,685	110,72	158,625	203,34



3.1.9 CARNE SALTEADA (DERIVADOS DE SOYA)

PREPARACION	ALIMENTO	CANTIDAD	PROTEINAS	GRASA	CHO
	Carne de soya	200	104	2	40
	Cebolla	20	0,4	0,08	2,34
	Pimiento	10	0,1	0,04	0,63
	Espinaca	20	0,36	0,08	0,72
	Zanahoria	10	0,07	0,02	1
	Salsa de Soya	30			18
	Sal , pimienta				
TOTAL g			104,93	2,22	62,69
TOTAL CALORIAS		690,46	419,72	19,98	250,76

CARNE SALTEADA (PRODUCTO ANIMAL)

PREPARACION	ALIMENTO	CANTIDAD	PROTEINAS	GRASA	CHO
	Res (Cruda)	200	42,4	3,2	1
	Cebolla	20	0,4	0,08	2,34
	Pimiento	10	0,1	0,04	0,63
	Espinaca	20	0,36	0,08	0,72
	Zanahoria	10	0,07	0,02	1
	Salsa de Soya	30			18
	Sal , pimienta				
TOTAL g			43,33	3,42	23,69
TOTAL CALORIAS		298,86	173,32	30,78	94,76



3.1.10 TARTA DE FRUTAS (DERIVADOS DE SOYA)

PREPARACION	ALIMENTO	CANTIDAD	PROTEINAS	GRASA	CHO
	Galletas Maria	250	23,25	3,75	157
	Leche de soya	150	2,25	1,875	10,5
	Aceite	15	0	14,985	0,015
	Leche de soya	500	7,5	6,25	35
	Harina de Trigo	28	2,94	0,364	20,748
	Azúcar morena	95	0	0	92,72
	Mermelada	30	0,15	0,09	21,24
	Durazno	10	0,07	0,03	1,88
	Manzana	10	0,08	0,02	2,64
	Frutilla	10	0,07	0,03	0,96
TOTAL g			36,31	27,394	342,7
TOTAL CALORIAS		1762,598	145,24	246,546	1370,8

TARTA DE FRUTAS (PRODUCTO ANIMAL)

PREPARACION	ALIMENTO	CANTIDAD	PROTEINAS	GRASA	CHO
	Galletas Maria	250	23,25	3,75	157
	Leche	150	4,65	4,65	7,05
	Aceite	15	0	14,985	0,015
	Leche	500	15,5	15,5	23,5
	Harina de Trigo	28	2,94	0,364	20,748
	Azúcar morena	95	0	0	92,72
	Mermelada	30	0,15	0,09	21,24
	Durazno	10	0,07	0,03	1,88
	Manzana	10	0,08	0,02	2,64
	Frutilla	10	0,07	0,03	0,96
TOTAL g			46,71	39,419	327,753
TOTAL CALORIAS		1852,623	186,84	354,771	1311,01



3.1.11 TARTALETAS DE MANZANA (DERIVADOS DE SOYA)

PREPARACION	ALIMENTO	CANTIDAD	PROTEINAS	GRASA	CHO
RELLENO	Manzana	250	2	0,5	66
	Vino Blanco	50	0,075		1,3
	Azúcar	30	0	0,06	29,91
	Canela				
	Nata	40	1,252	4,2	1,8
	Tofu	20	4	1	
MASA	Harina de Trigo	300	31,5	3,9	222,3
	Mantequilla	150	0,75	128,85	0
	Azúcar	40	0	0,08	39,88
	Huevo	50	6	5,35	1,2
	Yema de Huevo	30	4,47	8,46	0,09
	Azúcar	30	0	0,06	29,91
	Maicena	15	0,045	0,105	12,705
	Leche de soya	200	3	2,5	14
TOTAL g			53,092	155,065	419,1
TOTAL CALORIAS		3284,333	212,368	1395,59	1676,4

TARTALETAS DE MANZANA (PRODUCTO ANIMAL)

PREPARACION	ALIMENTO	CANTIDAD	PROTEINAS	GRASA	CHO
RELLENO	Manzana	250	2	0,5	66
	Vino Blanco	50	0,075		1,3
	Azúcar	30	0	0,06	29,91
	Canela				
	Nata	40	1,252	4,2	1,8
	Queso	20	4,34	2,86	0,62
MASA	Harina de Trigo	300	31,5	3,9	222,3
	Mantequilla	150	0,75	128,85	0
	Azúcar	40	0	0,08	39,88
	Huevo	50	6	5,35	1,2
	Yema de Huevo	30	4,47	8,46	0,09
	Azúcar	30	0	0,06	29,91
	Maicena	15	0,045	0,105	12,705
	Leche	200	6,2	6,2	9,4
TOTAL g			56,632	160,625	415,115
TOTAL CALORIAS		3332,613	226,528	1445,63	1660,46



3.1.12 HELADO DE VAINILLA CON LECHE DE SOYA (DERIVADOS DE SOYA)

	ALIMENTO	CANTIDAD	PROTEINAS	GRASA	CHO
PREPARACION	Leche de soya	240	3,6	3	16,8
	Azúcar	200	0	0,4	199,4
	Vainilla				
	Yema de Huevo	30	4,47	8,46	0,09
TOTAL g			11,91	16,3	210,77
TOTAL CALORIAS		955,92	47,64	65,2	843,08

HELADO DE VAINILLA CON LECHE DE SOYA (PRODUCTO ANIMAL)

	ALIMENTO	CANTIDAD	PROTEINAS	GRASA	CHO
PREPARACION	Leche	240	7,44	7,44	11,28
	Azúcar	200	0	0,4	199,4
	Vainilla				
	Yema de Huevo	30	4,47	8,46	0,09
TOTAL g			8,07	11,86	216,29
TOTAL CALORIAS		1004,18	32,28	106,74	865,16



3.1.13 BIZCOCHO DE NARANJA (DERIVADOS DE SOYA)

PREPARACION	ALIMENTO	CANTIDAD	PROTEINAS	GRASA	CHO
	Mantequilla	100	0,5	85,9	0
	Azúcar	200	0	0,4	199,4
	Huevo	100	12	10,7	2,4
	Harina de Trigo	600	63	7,8	444,6
	Naranja dulce	100	0,9	0,1	12
	Leche de soya	120	1,8	1,5	8,4
RELLENO 1	Leche de soya	500	7,5	6,25	35
	Azúcar	100	0	0,2	99,7
	Yema de Huevo	40	5,96	11,28	0,12
	Harina de Trigo	50	5,25	0,65	37,05
	Vainilla				
RELLENO 2	Mantequilla	60	0,3	51,54	0
	Azúcar	150	0	0,3	149,55
	Naranja dulce	240	2,16	0,24	28,8
	Yema de Huevo	30	4,47	8,46	0,09
TOTAL g			103,84	185,32	1017,11
TOTAL CALORIAS		6151,68	415,36	1667,88	4068,44

BIZCOCHO DE NARANJA (PRODUCTO ANIMAL)

PREPARACION	ALIMENTO	CANTIDAD	PROTEINAS	GRASA	CHO
	Mantequilla	100	0,5	85,9	0
	Azúcar	200	0	0,4	199,4
	Huevo	100	12	10,7	2,4
	Harina de Trigo	600	63	7,8	444,6
	Naranja dulce	100	0,9	0,1	12
	Leche	120	3,72	3,72	5,64
RELLENO 1	Leche	500	15,5	15,5	23,5
	Azúcar	100	0	0,2	99,7
	Yema de Huevo	40	5,96	11,28	0,12
	Harina de Trigo	50	5,25	0,65	37,05
	Vainilla				
RELLENO 2	Mantequilla	60	0,3	51,54	0
	Azúcar	150	0	0,3	149,55
	Naranja dulce	240	2,16	0,24	28,8
	Yema de Huevo	30	4,47	8,46	0,09
TOTAL g			113,76	196,79	1002,9
TOTAL CALORIAS		6237,55	455,04	1771,11	4011,4



3.1.14 BATIDO DE COCO (DERIVADOS DE SOYA)

PREPARACION	ALIMENTO	CANTIDAD	PROTEINAS	GRASA	CHO
	Leche de soya	1000	15	12,5	70
	Coco Grande	30	1,11	9,33	4,08
	Azucar	60	0	0,12	59,82
	Manjar	15	0,75	0,03	10,89
TOTAL g			16,86	21,98	144,79
TOTAL CALORIAS		844,42	67,44	197,82	579,16

BATIDO DE COCO (PRODUCTO ANIMAL)

	ALIMENTO	CANTIDAD	PROTEINAS	GRASA	CHO
	Leche	1000	31	31	47
	Coco Grande	30	1,11	9,33	4,08
	Azúcar	60	0	0,12	59,82
	Manjar	15	0,75	0,03	10,89
TOTAL g			32,86	40,48	121,79
TOTAL CALORIAS		982,92	131,44	364,32	487,16



3.1.15 LECHE MERENGADA (DERIVADOS DE SOYA)

	ALIMENTO	CANTIDAD	PROTEINAS	GRASA	CHO
PREPARACION	Leche de soya	1000	15	12,5	70
	Azúcar	90	0	0,18	89,73
	Canela				
	Merengue	30	0,48	9,9	
TOTAL g			15,48	22,58	159,73
TOTAL CALORIAS		904,06	61,92	203,22	638,92

LECHE MERENGADA (PRODUCTO ANIMAL)

	ALIMENTO	CANTIDAD	PROTEINAS	GRASA	CHO
PREPARACION	Leche	1000	31	31	47
	Azúcar	90	0	0,18	89,73
	Canela				
	Merengue	30	0,48	9,9	
TOTAL g			31,48	41,08	136,73
TOTAL CALORIAS		1042,56	125,92	369,72	546,92

3.1.16 MOROCHO (DERIVADOS DE SOYA)

	ALIMENTO	CANTIDAD	PROTEINAS	GRASA	CHO
PREPARACION	Morocho fresco	250	18,5	9	137,5
	Leche de soya	1000	15	12,5	70
	Azúcar	200	0	0,4	199,4
	Soya	100	27,9	23	38,2
TOTAL g			61,4	44,9	445,1
TOTAL CALORIAS		2430,1	245,6	404,1	1780,4

MOROCHO (PRODUCTO ANIMAL)

	ALIMENTO	CANTIDAD	PROTEINAS	GRASA	CHO
PREPARACION	Morocho fresco	250	18,5	9	137,5
	Leche	1000	31	31	47
	Azúcar	200	0	0,4	199,4
	Soya	100	27,9	23	38,2
TOTAL g			77,4	63,4	422,1
TOTAL CALORIAS		2568,6	309,6	570,6	1688,4

3.17 CONCLUSIONES

LECHE DE SOYA

ALIMENTO	CANTIDAD	PROTEINAS	GRASA	CHO	Ca
Leche de soya	100	1,5	1,25	7	
Leche de vaca	100	3,1	3,1	4,7	92mg

Mediante las respectivas comparaciones de las anteriores recetas podemos decir que la leche de vaca es mucho más nutritiva por aportar mas nutrientes como proteínas, grasas y en menor cantidad que la leche de soya carbohidratos, además la leche ofrece un excelente aporte de calcio que es de fácil asimilación en el aparato digestivo por estar acompañado de Vitamina D que favorece su aprovechamiento biológico.

Cabe recalcar que la leche de soya aporta una mayor cantidad de carbohidratos, fibra y hierro que la leche de vaca además es una fuente de fitoestrogenos (estrógenos naturales beneficiosos para la mujer) e isoflavonas que son antioxidantes (previenen el cáncer) naturales. La leche de soya al no tener lactosa es fácilmente asimilada por personas que

**PROPUESTA DE PREPARACIONES INNOVADORAS
CON DERIVADOS DE SOYA (LECHE, CARNE Y TOFU)**



Universidad de Cuenca

tienen problemas con la leche de vaca. La leche de soya no aporta colesterol ni grasa saturada por ser de origen vegetal. Siendo mucho más saludable.

La leche de soya aporta 11 aminoácidos esenciales, 11 vitaminas y 8 minerales.

TOFU

ALIMENTO	CANTIDAD	PROTEINAS	GRASA	CHO	Ca
Queso	100	21,7	14,3	3,1	504mg
Tofu	100	20	5	0	159mg

El tofu aporta excelente proteínas y grasa, pero no aporta ningún carbohidrato fuente de energía, el calcio lo hace en menor cantidad que el queso de vaca pero sigue siendo una excelente fuente de este mineral necesario para los humanos .El queso nos proporciona una mejor fuente de calcio, proteína, grasa y en menor cantidad carbohidratos.

CARNE DE SOYA

ALIMENTO	CANTIDAD	PROTEINAS	GRASA	CHO	Ca
Leche de soya	100	1,5	1,25	7	
Leche de vaca	100	3,1	3,1	4,7	92mg

La carne de soya supera a la carne de res en su aporte proteico, contiene poca grasa, es una buena fuente de hierro, por de origen vegetal contiene fibra que favorece el proceso digestivo y además esta libre de purinas que son desechos del metabolismo de las carnes rojas, por lo que las personas con ciertos problemas de salud deberían consumirla.

La carne de res ofrece menor cantidad de proteínas sin embargo no hay que olvidar que la carne es una excelente fuente de hierro de fácil asimilación.



RECETAS



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA**

**SUBRECETA1: MASA PARA
QUICHE DE TOFU CON ALCAPARRAS**

RECETA DE MISE EN PLACE : SUB 01 Masa para RE-01		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Ingredientes pesados	Masa harinosa	


FICHA TÉCNICA DE: SUB 01 Masa para RE-01				FECHA: 12/01/2012		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND.EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
150	harina	g.	150	100%	0,525	0,525
75	mantequilla	g.	75	100%	0,188	0,188
5	tomillo en polvo	g.	5	100%	0,006	0,006
CANT. PRODUCIDA: 230					TOTAL	0,718
CANT. PORCIONES:		9	DE	25 g.	Costo por porción	0,08
TECNICAS			FOTO			
1. Amasado de los ingredientes. 2. Colocar en los moldes. 3. Pinchar la masa colocada en los moldes. 4. Hornear por 10 mn.						



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA**

**SUBRECETA2: RELLENO PARA
QUICHE DE TOFU Y ALCAPARRAS**

RECETA: SUB-02 Relleno de RE-01.		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
1. Cebolla en brunoise. 2. Alcaparras en brunoise. 3. Tofu hidratado y rallado.		


FICHA TÉCNICA DE: SUB-02 Relleno de RE-01.					FECHA: 12/01/2012	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
65	huevo	g.	65	100%	0,130	0,130
20	alcaparras	g.	16	80%	0,080	0,064
50	tofu	g.	50	100%	0,001	0,001
100	leche de soya	ml.	100	100%	1,252	1,252
3	nuez moscada	g.	3	100%	0,015	0,015
2	pimienta	g.	2	100%	0,020	0,020
5	sal	g.	5	100%	0,009	0,009
50	cebolla perla	g.	50	100%	0,006	0,006
CANT. PRODUCIDA: 291					TOTAL	1,497
CANT. PORCIONES: 4		DE 50 g.		Costo por porción 0,37		
TECNICAS			FOTO			
1. Colocar en un bol todos los ingredientes y mezclarlos bien.						



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA**

QUICHE DE TOFU Y ALCAPARRAS

RECETA: RE - 01 Quiche de tofu y alcaparras.		FECHA: 12/01/2012
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
SUB - 01 SUB - 02 Queso rallado.		

FICHA TÉCNICA DE: RE-01. Quiche de tofu y alcaparras					FECHA: 12/01/2012	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND.EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
1	SUB - 01	porción	1	100%	0,080	0,080
1	SUB - 02	porción	1	100%	0,374	0,374
20	queso parmesano	g.	20	100%	0,200	0,200
CANT. PRODUCIDA: 22					TOTAL	0,654
CANT. PORCIONES: 1		DE 95 g.		Costo por porción		0,65
TECNICAS			FOTO			
1. Rellenar la SUB- 01 con la SUB-02 2. Espolvorear el queso. 3. Hornear por 10 mn. 4.Gratinar. 4. Desmoldar. 5. Decorar y servir.						

**PROPUESTA DE PREPARACIONES INNOVADORAS
CON DERIVADOS DE SOYA (LECHE, CARNE Y TOFU)**



Universidad de Cuenca



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA**


**SUBRECETA: VINAGRETA DE PESTO PARA CROSTINI DE TOFU CON
SUQUINI**

RECETA MISE EN PLACE: SUB - 02 RE-02 Pesto de tofu.		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
ajo pelado. pecanas picadas. piñones tostados. tofu hidratado y desmenuzado.		va muy bien con pasta, arroz o patata.

**PROPUESTA DE PREPARACIONES INNOVADORAS
CON DERIVADOS DE SOYA (LECHE, CARNE Y TOFU)**



Universidad de Cuenca

FICHA TÉCNICA DE: SUB - 02 RE-02 Pesto de tofu.					FECHA:	12/01/2012
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND.EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
75	tofu blando	g.	80	107%	0,375	0,400
3	ajo	g.	3	100%	0,012	0,012
8	pecanas	g.	8	100%	0,200	0,200
5	piñones	g.	5	100%	0,075	0,075
5	albahaca fresca	g.	5	100%	0,017	0,017
20	queso parmesano	g.	20	100%	0,390	0,390
75	aceite de oliva	ml.	75	100%	0,939	0,939
2	sal	g.	2	100%	0,002	0,002
15	vinagre balsamico	g.	15	100%	0,115	0,115
45	aceite de oliva	ml.	45	100%	0,563	0,563
3	sal	g.	3	100%	0,003	0,003
2	pimienta	g.	2	100%	0,017	0,017
CANT. PRODUCIDA: 198					TOTAL	2.7324
CANT. PORCIONES: 13		DE	15 g.	Costo por porción		0,21
TECNICAS			FOTO			
1. Machacar en el mortero los ingredientes 2. Añadir el aceite removiendo, constantemente.						

**PROPUESTA DE PREPARACIONES INNOVADORAS
CON DERIVADOS DE SOYA (LECHE, CARNE Y TOFU)**



Universidad de Cuenca



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA**


CROSTINI DE TOFU Y SUQUINI

RECETA MISE EN PLACE:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Berenjenas en slice. Pimientos en juliana. calabacin en slice. perejil picado finamente. pan aromatizado con el ajo.	Pan, pimienta, tofu, perejil, berenjena, pimienta y suquini	

**PROPUESTA DE PREPARACIONES INNOVADORAS
CON DERIVADOS DE SOYA (LECHE, CARNE Y TOFU)**



Universidad de Cuenca

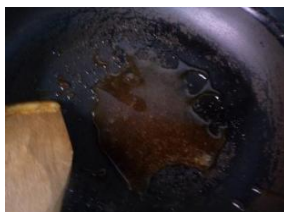
FICHA TÉCNICA DE: RE - 02 Crostini con tofu y suquini.					FECHA:	12/01/2012
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
4	rebanadas de pan rustico	u.	4	100%	0,013	0,013
30	aceite de oliva	u.	30	100%	0,024	0,024
2	Ajo	g.	2	100%	0,008	0,008
20	zuquini	g.	20	100%	0,028	0,028
20	pimiento amarillo	g.	20	100%	0,055	0,055
20	berenjena pequeña	g.	20	100%	0,034	0,034
250	Tofu	g.	250	100%	1,250	1,250
135	Perejil	g.	50	37%	0,250	0,093
3	Sal	g.	3	100%	0,003	0,003
2	pimienta	g.	2	100%	0,017	0,017
15	SUB - 01	g.	15	100%	0,171	0,171
CANT. PRODUCIDA: 416					TOTAL	1,696
CANT. PORCIONES: 2		DE 200 g.		Costo por porción		0,85
TECNICAS			FOTO			
1. Tostar el pan con el pimiento a 175°C por 8 minutos. 2. Montar el plato 3. Adicionar SUB - 01.						



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA**

SUBRECETA: VINAGRETA DE CARAMELO PARA ENSALADA MULTICOLOR


MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
caramelo.		

FICHA TÉCNICA DE: SUB-01 vinagreta						FECHA: 12/01/2012
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
10	aceite de oliva	ml.	10	100%	0,125	0,125
3	vinagre blanco	ml.	3	100%	0,011	0,011
30	azúcar morena	g.	30	100%	0,045	0,045
3	sal	g.	3	100%	0,003	0,003
2	pimienta	g.	2	100%	0,017	0,017
CANT. PRODUCIDA: 48					TOTAL	0,1999
CANT. PORCIONES: 3		DE 15 g.		Costo por porción		0,07
TECNICAS			FOTO			
1. Templar el caramelo con el vinagre. 2. Agregar el aceite en forma de hilo.						



ENSALADA MULTICOLOR CON VINAGRETA DE CARAMELO

RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
lechuga lavada y picada. berro lavado y picado. espinaca lavada y picada. tofu hidratado y picado. pecanas picadas. peras picadas. tomates picados.		

FICHA TÉCNICA DE: RE-03 Ensalada multicolor con vinagreta de caramelo						FECHA: 12/01/2012
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND.EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
50	lechuga morada	g.	50	100%	0,117	0,117
135	berros	g.	50	37%	0,500	0,185
400	espinaca	g.	50	13%	0,500	0,063
100	tofu	g.	115	115%	0,500	0,575
50	pecanas	g.	50	100%	1,250	1,250
138	peras	g.	130	94%	0,500	0,471
130	tomate	g.	120	92%	0,091	0,084
15	SUB-01	g.	15	100%	0,067	0,067
CANT. PRODUCIDA: 580					TOTAL	2,811
CANT. PORCIONES: 2		DE 290 g.		Costo por porción		1,41
TECNICAS			FOTO			
1. Colocar en un bol los ingredientes. 2. Agregar SUB-01.						

**PROPUESTA DE PREPARACIONES INNOVADORAS
CON DERIVADOS DE SOYA (LECHE, CARNE Y TOFU)**



Universidad de Cuenca



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA**

SOPA DE TOFU

RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
cebolla en brunoise. tofu hidratado y picado. papas picadas en cubos.		

**PROPUESTA DE PREPARACIONES INNOVADORAS
CON DERIVADOS DE SOYA (LECHE, CARNE Y TOFU)**



Universidad de Cuenca

FICHA TÉCNICA DE: RE-05 Sopa de Tofu.					FECHA: 12/01/2012	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND.EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
200	papa	g.	200	100%	0,160	0,160
50	leche de soya	ml	50	100%	0,080	0,080
5	manteca de cerdo	g.	5	100%	0,013	0,013
5	achiote	g.	5	100%	0,015	0,015
125	tofu	g.	130	104%	0,625	0,650
65	huevo	g.	60	92%	0,120	0,111
80	cebolla perla	g.	80	100%	0,064	0,064
30	puerro	g.	25	83%	0,060	0,050
20	azúcar	g.	20	100%	0,020	0,020
5	mantequilla	g.	5	100%	0,011	0,011
5	sal	g.	5	100%	0,004	0,004
3	pimienta	g.	3	100%	0,025	0,025
CANT. PRODUCIDA:		588				
					TOTAL	1,2022
TECNICAS				FOTO		
1. Sofreir la cebolla, achiote y manteca de cerdo. 2. Agregar la leche, papas, sal. 3. Reducir y agregar el tofu y el huevo. 4. Caramelizar el puerro.						



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA**

SUBRECETA: GUACAMOLE PARA HAMBURGUESA DE CARNE DE SOYA

RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
aguacate procesado. cebolla en brunoise.		


FICHA TÉCNICA DE: SUB-02 Guacamole					FECHA: 12/01/2012	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
100	aguacate	g.	70	70%	0,2	0,14
5	vinagre	ml.	5	100%	0,038	0,038
3	sal	g.	3	100%	0,003	0,003
30	cebolla perla	g.	30	100%	0,024	0,024
CANT. PRODUCIDA: 108					TOTAL	0,205
CANT. PORCIONES:	10	DE	10 g.	Costo por porción	0,02	
TECNICAS			FOTO			
1. Mezclar todos los ingredientes.						



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA**

SUBRECETA: MAYONESA DE LECHE DE SOYA

RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
ingredientes pesados. SUB-02		

FICHA TÉCNICA DE: SUB-01 Mayonesa de leche de soya					FECHA: 12/01/2012	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
125	leche de soya	ml.	125	100%	0,2	0,2
250	aceite	ml.	250	100%	0,248	0,248
5	miel de abeja	ml.	5	100%	0,038	0,038
5	sal	g.	5	100%	0,004	0,004
3	pimienta blanca	g.	3	100%	0,050	0,050
10	SUB-02	g.	10	100%	0,020	0,020
CANT. PRODUCIDA: 398					TOTAL	0,560
CANT. PORCIONES: 13		DE 30 g.		Costo por porción		0,04
TECNICAS			FOTO			
1. Colocar en la licuadora la leche de soya, la miel y la sal. 2. Añadir el aceite en forma de hilo. 3. Licuar hasta que lograr una ligación de los ingredientes. 4. Añadir SUB-02 5. Mezclar.						

**PROPUESTA DE PREPARACIONES INNOVADORAS
CON DERIVADOS DE SOYA (LECHE, CARNE Y TOFU)**



Universidad de Cuenca



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA**


HAMBURGUESA DE CARNE DE SOYA CON MAYONESA DE GUACAMOLE

RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
carne procesada y condi- mentada. chalotes picados en brunoise. berros lavados y picados. perejil lavado y picado finamente. papa en rodajas.		

**PROPUESTA DE PREPARACIONES INNOVADORAS
CON DERIVADOS DE SOYA (LECHE, CARNE Y TOFU)**



Universidad de Cuenca

FICHA TÉCNICA DE: RE-06 Hamburguesa de carne de soya con					FECHA: 12/01/2012	
mayonesa de guacamole.						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND.EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
200	carne de soya	g.	100	50%	2,000	1,000
8	sal	g.	5	63%	0,007	0,004
3	pimienta blanca	g.	2	67%	0,050	0,033
50	leche de soya	ml.	50	100%	0,080	0,080
5	comino	g.	5	100%	0,025	0,025
25	chalote	g.	25	100%	0,025	0,025
3	mostaza	g.	3	100%	0,015	0,015
135	berros	g.	70	52%	0,500	0,259
5	mantequilla	g.	5	100%	0,011	0,011
100	perejil	g.	50	50%	0,185	0,093
70	papa	g.	60	86%	0,056	0,048
24	huevos de corodiz	u.	20	83%	0,040	0,033
30	SUB-01	g.	30	100%	0,043	0,043
CANT. PRODUCIDA:		425			TOTAL	1,669
CANT. PORCIONES:		1	DE	425 g.	Costo por porción	1,669
TECNICAS				FOTO		
1. Formar las hamburguesas. 2. Freir por los dos lados. 3. Freír los huevos. 4. Freír la papa. 5. Guarnecer con los berros. 6. Emplatar. 7. Acompañar de SUB-01.						



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA**

**SUBRECETA: MAYONESA DE MARACUYA PARA BROCHETAS CROCANTES
DE CARNE DE SOYA**

RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
ingredientes pesados. jugo de maracuya.		

FICHA TÉCNICA DE: SUB-01 Mayonesa de maracuya.					FECHA: 12/01/2012	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
25	leche de soya	ml.	25	100%	0,040	0,040
50	aceite	ml.	50	100%	0,050	0,050
2	miel de abeja	ml.	2	100%	0,015	0,015
3	sal	g.	3	100%	0,003	0,003
1	pimienta blanca	g.	1	100%	0,017	0,017
15	maracuya	g.	15	100%	0,075	0,075
CANT. PRODUCIDA:		96	TOTAL		0,199	
CANT. PORCIONES:	3	DE	30 g.	Costo por porción	0,07	
TECNICAS			FOTO			
1. Realizar la mayonesa. 2. Agregar el maracuya.						

**PROPUESTA DE PREPARACIONES INNOVADORAS
CON DERIVADOS DE SOYA (LECHE, CARNE Y TOFU)**



Universidad de Cuenca



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA**


BROCHETAS CROCANTES DE CARNE DE SOYA

RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
carne procesada. cebolla en brunoise. cebolla en cuadrados. pimiento en cuadrados. portobelos en cuadrados. quinua seca al horno. queso hidratado, procesado y salpimentado.		Terminar de formar con los portobelos.

**PROPUESTA DE PREPARACIONES INNOVADORAS
CON DERIVADOS DE SOYA (LECHE, CARNE Y TOFU)**



Universidad de Cuenca

FICHA TÉCNICA DE: RE-07 Brochetas de carne de soya con mayonesa de maracuya.					FECHA: 12/01/2012	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
200	carne de soya	g.	200	100%	2	2
15	leche de soya	ml.	15	100%	0,024	0,024
40	tofu	g.	50	125%	0,200	0,250
60	cebolla perla	g.	60	100%	0,048	0,048
15	pimiento amarillo	g.	15	100%	0,042	0,042
15	pimiento rojo	g.	15	100%	0,044	0,044
10	portobelo	g.	10	100%	0,101	0,101
5	sal	g.	5	100%	0,004	0,004
3	pimienta	g.	3	100%	0,025	0,025
3	orégano	g.	3	100%	0,034	0,034
2	comino	g.	2	100%	0,010	0,010
10	quinua	g.	10	100%	0,040	0,040
65	huevo	g.	60	92%	0,120	0,111
25	harina	g.	25	100%	0,025	0,025
1	SUB-01	porción	1	100%	0,066	0,066
CANT. PRODUCIDA: 474					TOTAL	2,823
CANT. PORCIONES: 1		DE 474 g.		Costo por porción		2,82
TECNICAS			FOTO			
1. Salpimentar y condimentar la carne. 2. Añadir la leche, el harina. 3. Formar bolas de 30g cada una. 4. Rellenar con el queso. 5. Enharinarlas. 6. Pasar por huevo. 7. hacerlos rodar por la quinua. 8. Freirlos. 9. Salpimentar los vegetales. 10. Armar las brochetas. 11. Emplatar y acompañar de SUB-01						



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA**

SUBRECETA: SALSA DE CHALOTES PARA CARNE DE SOYA RELLENA


RECETA: SALSA DE CHALOTES		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
chalotes pelados. ingredientes pesados.		

FICHA TÉCNICA DE: SB-01 Salsa de chalotes.					FECHA: 12/01/2012	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
60	chalotes	g.	60	100%	0,060	0,060
100	vino blanco	ml.	100	100%	0,350	0,350
100	azúcar	g.	100	100%	0,100	0,100
5	mantequilla	g.	5	100%	0,011	0,011
5	sal	g.	5	100%	0,004	0,004
3	pimienta	g.	3	100%	0,025	0,025
CANT. PRODUCIDA: 273					TOTAL	0,550
CANT. PORCIONES: 9		DE	30 g.	Costo por porción		0,06
TECNICAS			FOTO			
1. Saltear los chalotes. 2. Agregar el azúcar. 3. Agregar el vino y dejar reducir.						



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA**

CARNE DE SOYA RELLENA CON SALSA DE CHALOTES


FICHA TÉCNICA DE: RE-08 Carne de soya rellena con salsa de chalotes.					FECHA: 12/01/2012	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
200	carne de soya en bloque	g.	200	100%	0,006	0,006
5	sal	g.	5	100%	0,004	0,004
3	pimienta	g.	3	100%	0,025	0,025
5	pimiento rojo	g.	5	100%	0,015	0,015
5	pimiento verde	g.	5	100%	0,013	0,013
5	pimiento amarillo	g.	5	100%	0,014	0,014
15	tocte	g.	15	100%	0,030	0,030
15	zanahoria	g.	15	100%	0,015	0,015
30	SUB - 01	g.	30	100%	0,061	0,061
CANT. PRODUCIDA: 283					TOTAL	0,182
CANT. PORCIONES: 1		DE 283 g.		Costo por porción		0,18
TECNICAS			FOTO			
1. Salpimentar la carne. 2. Agujerear la carne en forma vertical 3. Rellenar con los vegetales. 4. Hornear. 5. Emplatar y añadir SUB -01.						



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA**

SUBRECETA: SALSA DE PIÑA PARA CHULETAS DE CARNE DE SOYA


RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
cebolla en brunoise. pimiento en brunoise. piña picada		

FICHA TÉCNICA DE: SB-01 Salsa de piña caramelizada.					FECHA:	12/01/2012
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND.EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
25	cebolla perla	g.	25	100%	0,020	0,020
15	azúcar	g.	15	100%	0,015	0,015
5	pimiento rojo	g.	5	100%	0,015	0,015
30	piña	g.	30	100%	0,090	0,090
5	salsa inglesa	ml.	5	100%	0,044	0,044
5	sal	g.	5	100%	0,004	0,004
3	pimienta	g.	3	100%	0,025	0,025
3	mantequilla	g.	2	67%	0,006	0,004
2	vinagre	ml.	3	150%	0,007	0,011
CANT. PRODUCIDA: 93					TOTAL	0,228
CANT. PORCIONES: 3		DE 25 g.		Costo por porción		0,08
TECNICAS			FOTO			
1. Sofreir la cebolla y el pimiento. 2. Salpimentar. 3. Caramelizar la piña, con el azúcar y el vinagre. 4. Añadir la salsa inglesa.						



CHULETAS DE CARNE DE SOYA CON SALSA DE PIÑA CARAMELIZADA

RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
SUB-01. ingredientes pesados.		

FICHA TÉCNICA DE: RE-09 Chuletas de carne de soya en salsa de piña caramelizada.					FECHA:	12/01/2012
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND.EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
250	chuleta	g.	250	100%	2,250	2,250
8	sal	g.	8	100%	0,007	0,007
3	pimienta	g.	3	100%	0,025	0,025
100	aceite	ml.	100	100%	0,099	0,099
25	SUB - 01	g.	25	100%	0,076	0,076
CANT. PRODUCIDA: 386					TOTAL	2,457
CANT. PORCIONES: 1		DE	286 g.	Costo por porción	2,46	
TECNICAS			FOTO			
1. Salpimentar la chuleta. 2. Freir. 3. Emplatar 4. Agregar la SUB-01.						

**PROPUESTA DE PREPARACIONES INNOVADORAS
CON DERIVADOS DE SOYA (LECHE, CARNE Y TOFU)**



Universidad de Cuenca



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA**


CARNE DE SOYA SALTEADA

RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
pimientos en juliana cebolla en juliana espinaca en juliana zanahoria en juliana ingredientes pesados.		

**PROPUESTA DE PREPARACIONES INNOVADORAS
CON DERIVADOS DE SOYA (LECHE, CARNE Y TOFU)**



Universidad de Cuenca


FICHA TÉCNICA DE: RE-10 Carne de soya salteada. FECHA: 12/01/2012						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND.EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
200	carne de soya (bloque)	g.	200	100%	1,222	1,222
5	pimiento rojo	g.	5	100%	0,083	0,083
5	pimiento verde	g.	5	100%	0,014	0,014
5	pimiento amarillo	g.	5	100%	0,042	0,042
20	cebolla perla	g.	20	100%	0,016	0,016
10	espinaca	g.	10	100%	0,013	0,013
10	zanahoria	g.	10	100%	0,010	0,010
5	salsa de soya	g.	5	100%	0,040	0,040
5	sal	g.	5	100%	0,004	0,004
3	pimienta	g.	3	100%	0,025	0,025
15	mantequilla	g.	15	100%	0,032	0,032
CANT. PRODUCIDA: 283					TOTAL	1,501
CANT. PORCIONES: 1 DE 283 g. Costo por porción 1,50						
TECNICAS				FOTO		
1. Saltear los vegetales en orden de dureza. 2. Salpimentar. 3. Agregar la salsa de soya. 4. Emplatar.						



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA**

SUBRECETA: MERMELADA DE CEREZAS PARA TARTA DE FRUTAS

RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
ingredientes pesados.		Es mejor utilizar las cerezas enteras.


FICHA TÉCNICA DE: SUB-03 Mermelada de cereza.					FECHA:	12/01/2012
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
60	cereza	g.	60	100%	0,180	0,180
15	azúcar	g.	15	100%	0,015	0,015
5	mantequilla	g.	5	100%	0,011	0,011
CANT. PRODUCIDA: 80					TOTAL	0,206
CANT. PORCIONES: 5		DE 15 g.		Costo por porción		0,04
TECNICAS			FOTO			
1. Colocamos en una cacerola las cerezas. 2. Agregamos el azúcar. 3. Llevamos a fuego lento, hasta que espese. 3. Agregamos la mantequilla.						



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA**

SUBRECETA: RELLENO PARA TARTA DE FRUTAS

RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
ingredientes pesados.		

FICHA TÉCNICA DE: SUB-02 Relleno de tarta.					FECHA:	12/01/2012
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
60	leche de soya	g.	60	100%	0,096	0,096
15	harina	g.	15	100%	0,015	0,015
30	azúcar morena	g.	30	100%	0,045	0,045
30	huevo	g.	30	100%	0,055	0,055
CANT. PRODUCIDA: 135					TOTAL	0,211
CANT. PORCIONES: 4		DE 30 g.		Costo por porción		0,05
TECNICAS			FOTO			
1. Elaboramos una crema batiendo muy bien todos los ingredientes.						



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA**

SUBRECETA: MASA PARA TARTA DE FRUTAS

RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
galletas trituradas. ingredientes pesados.		

FICHA TÉCNICA DE: SUB-01 Masa de tarta.					FECHA:	12/01/2012
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
50	galletas Maria	g.	50	100%	0,183	0,183
30	leche de soya	ml.	30	100%	0,048	0,048
3	aceite	ml.	3	100%	0,003	0,003
CANT. PRODUCIDA: 83					TOTAL	0,234
CANT. PORCIONES: 3		DE 26 g.		Costo por porción		0,08
TECNICAS			FOTO			
1. Realizar una masa con los ingredientes						

**PROPUESTA DE PREPARACIONES INNOVADORAS
CON DERIVADOS DE SOYA (LECHE, CARNE Y TOFU)**



Universidad de Cuenca



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA**


TARTA DE FRUTAS

RECETA:			
MISE EN PLACE		PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
frutas en rodajas.			Debemos secar previamente las frutas para que no suelte demasiados líquidos.
SUB-01	SUB-01		
SUB-02	SUB-02		
SUB-03	SUB-03		

**PROPUESTA DE PREPARACIONES INNOVADORAS
CON DERIVADOS DE SOYA (LECHE, CARNE Y TOFU)**



Universidad de Cuenca


FICHA TÉCNICA DE: RE-11 Tarta de frutas con leche de soya.					FECHA:	12/01/2012
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
26	SUB-01	g.	26	100%	0,078	0,078
30	SUB-02	g.	30	100%	0,053	0,053
15	SUB-03	g.	15	100%	0,041	0,041
5	fresa	g.	5	100%	0,010	0,010
5	kiwi	g.	5	100%	0,020	0,020
5	manzana	g.	5	100%	0,010	0,010
5	durazno	g.	5	100%	0,010	0,010
5	mango	g.	5	100%	2,500	2,500
CANT. PRODUCIDA: 96					TOTAL	2,722
CANT. PORCIONES: 1		DE 96g.		Costo por porción		2,72
TECNICAS			FOTO			
1. Colocar la SUB-01 en un molde y hornear por 10mn.						
2. Colocar el relleno.						
3. Decorar con las frutas y la mermelada.						



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA**

**SUBRECETA: CREMA PASTELERA DE FRESA PARA TARTALETAS DE
MANZANA CON TOFU Y NATA**

RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
ingredientes pesados. mermelada de fresa.		


FICHA TÉCNICA DE: SUB 03 Relleno 2. Pastelera de fresa.					FECHA:	12/01/2012.
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND.EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
30	yemas	g.	30	100%	0,028	0,028
10	azúcar	g.	10	100%	0,010	0,010
5	maicena	g.	5	100%	0,008	0,008
50	leche de soya	g.	50	100%	0,080	0,080
10	mermelada de fresa	g.	10	100%	0,045	0,045
CANT. PRODUCIDA: 105					TOTAL	0,170
TECNICAS				FOTO		
1. Colocar en un bol las yemas, el azúcar, la maicena y un poco de leche. 2. Mezclar bien hasta formar espuma. 3. Agregar al resto de leche hirviendo. 4. Llevar al fuego y revolver hasta que espese. 5. Enfriar y agregar la mermelada.						



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA**

SUBRECETA: MANZANAS CARAMELIZADAS

RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
manzanas en rodajas. ingredientes pesados.		


FICHA TÉCNICA DE: SUB-02 Relleno1 Manzanas caramelizadas.					FECHA:	12/01/2012.
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
50	manzana	g.	50	100%	0,102	0,102
15	limón	g.	5	33%	0,150	0,050
25	vino blanco	g.	25	100%	0,088	0,088
5	azúcar	g.	5	100%	0,005	0,005
5	miel	g.	5	100%	0,038	0,038
CANT. PRODUCIDA: 90					TOTAL	0,282
TECNICAS				FOTO		
1. Colocar en un molde las manzanas. 2. Rociarlas con el jugo de limón y el vino. 3. Colocar la miel y espolvorearlas con el azúcar 4. Llevar al horno.						



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA**

SUBRECETA: MASA PARA TARTALETAS DE MANZANA

RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
moldes enmantequillados.		

FICHA TÉCNICA DE: SUB-01 Masa					FECHA: 12/01/2012.	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
50	harina	g.	50	100%	0,050	0,050
25	mantequilla	g.	25	100%	0,053	0,053
1	sal	g.	1	100%	0,001	0,001
10	azúcar	g.	10	100%	0,010	0,010
10	huevo	g.	10	100%	0,018	0,018
25	agua fría	ml.	25	100%	0,025	0,025
CANT. PRODUCIDA: 121					TOTAL	0,158
CANT. PORCIONES: 5		DE 20 g.		Costo por porción		0,03
TECNICAS			FOTO			
1. Mezclar los ingredientes. 2. Agregar el huevo y la mitad del agua. 3. Colocar en los moldes. 4. Hornear.						

**PROPUESTA DE PREPARACIONES INNOVADORAS
CON DERIVADOS DE SOYA (LECHE, CARNE Y TOFU)**




Universidad de Cuenca



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA**

TARTELETAS DE MANZANA CON TOFU Y NATA

RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
SUB-01		
SUB-02		
SUB-03		

FICHA TÉCNICA DE: RE-12 Tartaletas de manzana con tofu y nata.					FECHA:	12/01/2012.
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND.EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
20	SUB-01	g.	20	100%	0,032	0,032
20	SUB-02	g.	20	100%	0,070	0,070
30	SUB-03	g.	30	100%	0,043	0,043
15	nata	g.	15	100%	0,090	0,090
CANT. PRODUCIDA: 85					TOTAL	0,234
CANT. PORCIONES: 4		DE 20 g.		Costo por porción		0,06
TECNICAS			FOTO			
1. Desmoldar la SUB-01. 2. Rellenar con SUB-03. 3. Decorar con SUB-02.						

**PROPUESTA DE PREPARACIONES INNOVADORAS
CON DERIVADOS DE SOYA (LECHE, CARNE Y TOFU)**



Universidad de Cuenca



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA**


SUBRECETA: RELLENO PARA BIZCOCHO DE NARANJA

RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
ingredientes pesados. jugo de naranja.		Se puede agregar mermelada de cereza para este relleno.

**PROPUESTA DE PREPARACIONES INNOVADORAS
CON DERIVADOS DE SOYA (LECHE, CARNE Y TOFU)**



Universidad de Cuenca

FICHA TÉCNICA DE: SUB-02 Relleno2.					FECHA: 12/01/2012	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
30	yemas	g.	30	100%	0,028	0,028
10	azúcar	g.	10	100%	0,01	0,01
5	maicena	g.	5	100%	0,008	0,008
50	leche de soya	g.	50	100%	0,08	0,08
5	jugo de naranja.	g.	5	100%	0,015	0,015
CANT. PRODUCIDA: 100					TOTAL	0,140
CANT. PORCIONES: 3		DE 30 g.		Costo por porción		0,05
TECNICAS			FOTO			
1. Colocar en un bol las yemas, el azúcar, la maicena y un poco de leche. 2. Mezclar bien hasta formar espuma. 3. Agregar al resto de leche hirviendo. 4. Llevar al fuego y revolver hasta que espese. 5. Enfriar y agregar el jugo de naranja.						



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA**

SUBRECETA: RELLENO PARA BIZCOCHO DE NARANJA

RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
ingredientes pesados. naranjas en dados		

FICHA TÉCNICA DE: SUB-01 Relleno de naranja.					FECHA: 12/01/2012	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
30	mantequilla	g.	30	100%	0,064	0,064
75	azúcar	g.	75	100%	0,075	0,075
150	naranja	g.	50	33%	0,900	0,300
25	yemas	g.	25	100%	0,023	0,023
5	ralladura de naranja	g.	5	100%	0,015	0,015
CANT. PRODUCIDA: 185				TOTAL		0,477
CANT. PORCIONES: 4		DE	45 g.	Costo por porción		0,12
TECNICAS				FOTO		
1. Colocar en una cacerola los ingredientes excepto las yemas. 2. Llevar al fuego revolviendo continuamente hasta que hierva. 3. Retirar del fuego y añadir las yemas. 4. Mezclar rapidamente.						

**PROPUESTA DE PREPARACIONES INNOVADORAS
CON DERIVADOS DE SOYA (LECHE, CARNE Y TOFU)**



Universidad de Cuenca



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA**


BIZCOCHO DE NARANJA

RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
ingredientes pesados. molde enharinado.		

**PROPUESTA DE PREPARACIONES INNOVADORAS
CON DERIVADOS DE SOYA (LECHE, CARNE Y TOFU)**



Universidad de Cuenca

FICHA TÉCNICA DE: RE-13 Bizcocho de leche de soya, con relleno de naranja.					FECHA: 12/01/2012	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
250	harina	g.	250	100%	0,001	0,001
85	leche de soya	g.	85	100%	0,136	0,136
200	azúcar	g.	200	100%	0,200	0,200
80	aceite	g.	80	100%	0,079	0,079
5	levadura	g.	5	100%	0,015	0,015
15	bicarbonato	g.	15	100%	0,075	0,075
5	vainilla	g.	5	100%	0,040	0,040
5	azúcar impalpable	g.	5	100%	0,015	0,015
15	mermelada de fresa	g.	15	100%	0,068	0,068
45	SUB-01	g.	45	100%	0,119	0,119
30	SUB-02	g.	30	100%	0,047	0,047
CANT. PRODUCIDA: 735					TOTAL	0,794
CANT. PORCIONES: 5		DE	150 g.	Costo por porción		0,16
TECNICAS				FOTO		
1. Mezclar todos los ingredientes. 2. Colocar en el molde y hornear. 3. Realizar tres partes del bizcocho. 4. Rellenar con SUB-01 Y SUB-02 y la mermelada. 5. Espolvorear con el azúcar.						



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA**

HELADO DE VAINILLA CON LECHE DE SOYA

RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Crema inglesa.		


FICHA TÉCNICA DE: RE-13 Helado de vainilla con leche de soya					FECHA: 12/01/2012	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
500	leche de soya	g.	500	100%	0,800	0,800
100	azúcar	g.	100	100%	0,100	0,100
15	vainilla	g.	15	100%	0,119	0,119
60	yemas	g.	60	100%	0,055	0,055
CANT. PRODUCIDA: 675					TOTAL	1,074
CANT. PORCIONES: 5		DE 150 g.		Costo por porción		0,21
TECNICAS			FOTO			
1. Colocar en la heladera la crema y llevar al frío.						



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA**

BATIDO DE COCO

RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Coco rallado. Jarabe de manjar.		


FICHA TÉCNICA DE: RE-14 Batido de coco con leche de soya					FECHA:	
12/01/2012						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND.EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
200	leche de soya	ml.	200	100%	0,320	0,320
25	coco rallado	g.	25	100%	0,063	0,063
20	jarabe de manjar	ml.	20	100%	0,160	0,160
2	canela en polvo	g.	2	100%	0,010	0,010
CANT. PRODUCIDA: 247					TOTAL	0,553
CANT. PORCIONES:		1	DE	247 g.	Costo por porción	0,55
TECNICAS			FOTO			
1. Licuar todos los ingredientes. 2. Servir y decorar con canela en polvo.						



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA**

SUBRECETA: MERENGUE

RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Ingredientes pesados. Claras separadas.		


FICHA TÉCNICA DE: SUB-01 Merengue cocido				FECHA: 12/01/2012		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND.EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
25	clara	g.	25	100%	0,023	0,023
50	azúcar	g.	50	100%	0,05	0,05
CANT. PRODUCIDA: 75				TOTAL		0,073
CANT. PORCIONES:	5	DE	15 g.	Costo por porción		0,01
TECNICAS				FOTO		
1. Batir las claras a punto de nieve. 2. Agregar el azúcar. 3. Llevar a baño María.						



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA**

LECHE MERENGADA

RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Ingredientes pesados.		

FICHA TÉCNICA DE: RE-15 Leche merengada				FECHA: 12/01/2012		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
80	leche de soya	ml.	80	100%	1,002	1,002
15	azúcar	g.	15	100%	0,040	0,040
5	canela en polvo	g.	5	100%	0,018	0,018
3	vainilla	g.	3	100%	0,015	0,015
15	SUB-01	g.	15	100%	0,015	0,015
CANT. PRODUCIDA: 118					TOTAL	1,089
CANT. PORCIONES:		1	DE	118 g.	Costo por porción	1,09
TECNICAS				FOTO		
1. Mezclar con la batidora los ingredientes hasta formar espuma.						
2. Servir y decorar con SUB-01 y la canela.						

**PROPUESTA DE PREPARACIONES INNOVADORAS
CON DERIVADOS DE SOYA (LECHE, CARNE Y TOFU)**



Universidad de Cuenca



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA**

SUBRECETA: PRALINE DE SOYA PARA MOROCHO

RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Granos remojados y pelados. Ingredientes pesado.		


FICHA TÉCNICA DE: SUB-01 Praliné de soya					FECHA: 12/01/2012	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND.EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
100	granos de soya	g.	80	80%	0,142	0,114
50	azúcar	g.	50	100%	0,134	0,134
CANT. PRODUCIDA: 130				TOTAL		0,248
CANT. PORCIONES: 13		DE 10 g.		Costo por porción		0,02
TECNICAS			FOTO			
1. Realizar el caramelo. 2. Agregar los granos de soya. 3. Dejar enfriar y procesar.						



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA**

MOROCHO

RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Morocho remojado. Ingredientes pesado.		

FICHA TÉCNICA DE: RE-16 Morocho de leche de soya						FECHA: 12/01/2012
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND.EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
125	Morocho	g.	125	100%	0,4375	0,4375
250	Agua fría	ml.	250	100%	0,25	0,25
150	leche de soya	ml.	150	100%	1,878	1,878
100	azúcar	g.	100	100%	0,268	0,268
3	canela en polvo	g.	3	100%	0,0105	0,0105
1	SUB-01	porción	15	100%	0,019	0,286
CANT. PRODUCIDA:		643	TOTAL		3,130	
CANT. PORCIONES:		3	DE	210 g.	Costo por porción	1,04
TECNICAS				FOTO		
1. Colocar en una caserola el agua del morocho, la leche, el azúcar, la canela. 2. Cocinar hasta que espee 3. Servir y rociar con SUB-01.						



CONCLUSIONES

Al culminar el presente trabajo, podemos concluir que la soya es una leguminosa que nos proporciona muchos beneficios, y además a base de esta, podemos obtener diversos derivados. Nos hemos enfocado en tres de ellos como son la leche, la carne y el tofu, que poseen un sabor muy versátil y podemos utilizarlo en diversas preparaciones.

La leche la hemos aplicado en la elaboración de postres y podemos decir que obtuvimos buenos resultados, ya que su consistencia es más espesa que la leche de origen animal.

Nutricionalmente aporta menos calcio, al cual puede ser obtenido consumiendo otros productos como los huevos, es una excelente opción para las personas que padecen intolerancia a la lactosa o personas vegetarianas.

Nos brinda muchos beneficios, como disminución de peso, ayuda a disminuir el desarrollo de las células cancerígenas, y se encuentra todavía en estudios la disminución de los síntomas de la menopausia.

Es muy beneficioso el consumo de la carne de soya en comparación al de origen animal porque es de más fácil digestión. Al condimentarla obtenemos un sabor muy similar al de carne molida de res y podemos utilizarla en una gran variedad de recetas a base de esta.

La soya es una legumbre de la cual se aprovecha todo; luego de extraer la leche, se prepara el tofu agregándole Nigari, o jugo de limón, este posee menos grasa y menos calcio que el de origen animal; el bagazo se aprovecha para la elaboración de la carne la cual puede mezclarse con lenteja o trigo, los cuales se convierten en una fuente de hierro, ya que la soya carece de este nutriente. En el mercado podemos encontrarla en forma de bloque, molida, embutidos y chuletas.



RECOMENDACIONES

Podemos recomendar que al momento de usar la leche de soya, esta sea en polvo, ya que la consistencia y rendimiento de la misma estará de acuerdo con requerimientos de la receta.

En cuestión de la carne es recomendable agregarle sabores que le den realce como por ejemplo salsa china, vinagre balsámico, chalotes y cualquier tipo de especias, ya que al tener un sabor neutro compagina muy bien con lo que se desea adobar.

Al tofu, es preferible hidratarlo en agua caliente por 5 minutos, se le puede agregar diversos saborizantes de acuerdo al uso que se le dé.

Consúmalos preferiblemente frescos.



BIBLIOGRAFIA

LIBROS

- Obiol, André. Aromas, Colores y Sabores de un Nuevo Ecuador. Quito, 2005.
- Salvador, Gemma y Lucía Bultó. Larousse de la Dietética y Nutrición. Barcelona: Spes Editorial S.L, 2001.
- Seitz, María Bernarda. Hermana Bernarda 100 Recetas. Buenos Aires: Bonum, 2003.
- Teubner, Christian, Sybil Gräfin y Werner Frey. La Gran Cocina de la Carne. Everest, s.f.
- Moreiras, Olga, y otros. Tablas de Composición de Alimentos. Madrid, 2006.
- Kirchheim, Luisa. Para los Amantes del Queso. Barcelona: Océano, 2004
- Ávila, José. Diccionario de Alimentos. Cedel, 1979.
- E., Loewer. Cocina para Profesionales. Trad. Angelina Gatell. Madrid: Paraninfo, 1998.
- El Universo. Delicias para Crecer. El Comercio, s.f.
- Gelpí, Irene. La Cocina Vegetariana Fácil. España: Martínez, 2003.

PAGINAS WEB

- "Future Food - Meat without Livestock". <http://www.futurefood.org>. junio de 2011. 11 de noviembre de 2011 <http://www.futurefood.org/tofu/index_es.php>.
- ©2004 - 2012 - Factoría Virtual de Proyectos, S.L. www.dietas.net. 24 de septiembre de 2011 <<http://www.dietas.net/tablas-y-calculadoras/tabla-de-composicion-nutricional-de-los-alimentos/legumbres/derivados-de-legumbres/leche-de-soja.html>>.
- Arnau, Josep Vicent. «www.enbuenasmanos.com.» 08 de Enero de 2012 <<http://www.enbuenasmanos.com/articulos/muestra.asp?art=1311>>.
- Blogsfarm Network SL . «www.viviendosanos.com.» 15 de Noviembre de 2011 <<http://viviendosanos.com/2011/01/beneficios-leche-soja.html>>.
- Cereales y Maquinarias Sojamet S. A. «www.sojamet.com.» Abril de 2010. 08 de Enero de 2012 <<http://www.sojamet.com/acrobat/pdfsocial/Proyecto%20Social-%20Leche%20de%20Soja.pdf>>.

**PROPUESTA DE PREPARACIONES INNOVADORAS
CON DERIVADOS DE SOYA (LECHE, CARNE Y TOFU)**



Universidad de Cuenca

Cobiella, Nidia. www.wikilearning.com. 30 de Septiembre de 2005. 24 de Septiembre de 2011
<http://www.wikilearning.com/monografia/el_origen_de_las_cosas-la_soja_o_soya/5440-63>.

Creative Commons. www.wikipedia.org. 9 de Mayo de 2011. 11 de Noviembre de 2011
<http://es.wikipedia.org/wiki/Carne_de_soya>.

E., Alfredo. www.omega-3-fish-oil-wonders.com. 13 de Noviembre de 2011 <<http://www.omega-3-fish-oil-wonders.com/leche-de-vaca-vs-leche-de-soya-al-ano.html>>.

Escrito por el personal del centro de recursos para mujeres jóvenes.
www.youngwomenshealth.org. 23 de Julio de 2001. 24 de Septiembre de 2011
<<http://www.youngwomenshealth.org/spsoy.html>>.

<http://www.supernatural.cl>. 11 de Noviembre de 2011
<http://www.supernatural.cl/carne_vegetal.asp>.

Inc., Latin Seniors. «www.enplenitud.com.» 10 de Noviembre de 2011
<<http://www.enplenitud.com/soja-la-carne-vegetal.html>>.

«latercera.com.» 28 de Abril de 2009. 15 de Noviembre de 2011
<http://latercera.com/contenido/729_123096_9.shtml>.

Latin Seniors Inc. «www.enplenitud.com.» 10 de Noviembre de 2011
<<http://www.enplenitud.com/soja-la-carne-vegetal.html#ixzz1YvvV4Yn0>>.

Málaga, Fabio. «<http://medgadget.es>.» 15 de Noviembre de 2011
<<http://malaga2004.pe.tripod.com/>>.

Marketsupport ®. 27 de Febrero de 2011. 07 de Diciembre de 2011
<<http://www.sisepuedeecuador.com/salud/nutricion/8778-la-saludable-carne-de-soya-tambien-llamada-carne-vegetal.html>>.

mary3737. «Eurorecidentes España.» 12 de Abril de 2010. 05 de Diciembre de 2011
<<http://www.mis-recetas.org/recetas/show/15574-queso-de-soya-tofu>>.

Natursoy. «www.enbuenasmanos.com.» 05 de Diciembre de 2011
<<http://www.enbuenasmanos.com/articulos/muestra.asp?art=439>>.

Pérez Martínez, Alina. «www.sld.cu.» 26 de mayo de 2006. 08 de Enero de 2012
<<http://www.sld.cu/saludvida/nutricion/temas.php?idv=12670#valor>>.

Rojas, Cristian. www.jaja.cl. 24 de Septiembre de 2011 <<http://www.jaja.cl/?a=1452>>.

**PROPUESTA DE PREPARACIONES INNOVADORAS
CON DERIVADOS DE SOYA (LECHE, CARNE Y TOFU)**



Universidad de Cuenca

VeSid. «www.gastronomiaycia.com.» 2 de enero de 2009. 08 de Enero de 2012
<<http://www.gastronomiaycia.com/2009/01/02/salsa-de-soja/>>.

www.alfinal.com. 24 de Octubre de 2011 <<http://www.alfinal.com/Salud/lechesoja.php>>.

www.botanical-online.com. 06 de Octubre de 2011 <<http://www.botanical-online.com/sojaleche.htm>>.

www.carnedesoya.com. 10 de Diciembre de 2011 <<http://www.carnedesoya.com/>>.

www.conciencia-animal.com. 10 de Diciembre de 2011 <<http://www.conciencia-animal.cl/paginas/temas/temas.php?d=89>>.

www.dietas.com. 05 de Diciembre de 2011 <<http://www.dietas.com/articulos/la-carne-de-soya.asp>>.

www.emplenitud.com. 24 de junio de 2011 <<http://www.emplenitud.com/soja-la-carne-vegetal.html>>.

www.euroresidentes.com. 05 de Diciembre de 2011
<http://www.euroresidentes.com/Alimentos/diccionario_gastronomico/tofu.htm>.

www.naturalinea.com. 24 de Septiembre de 2011
<<http://www.naturalinea.com/newsitem.asp?id=279>>.

«www.nutri-salud.com.ar.» 20 de Octubre de 2011 <http://www.nutri-salud.com.ar/articulos/soja_y_nutricion.php>.

«www.oni.escuelas.edu.ar.»
<http://www.oni.escuelas.edu.ar/2002/santa_fe/milenaria_vigencia/2-HISTORIA%20DE%20LA%20SOJA/HISTORIA%20DE%20LA%20SOJA.htm>.

«www.pulsoslp.com.mx.» 11 de Mayo de 2007. 23 de Octubre de 2011.

www.sisepuedeecuador.com. 27 de Febrero de 2011. 12 de Noviembre de 2011
<<http://www.sisepuedeecuador.com/salud/nutricion/8778-la-saludable-carne-de-soya-tambien-llamada-carne-vegetal.html>>.

www.soyfood.org. 11 de Noviembre de 2011 <<http://www.soyfoods.org/en-espanol/datos-sobre-la-soya/tofu>>.

www.supernatural.cl. 24 de Septiembre de 2011 <<http://www.supernatural.cl/LECHE-SOYA-VACA.ASP>>.

**PROPUESTA DE PREPARACIONES INNOVADORAS
CON DERIVADOS DE SOYA (LECHE, CARNE Y TOFU)**



Universidad de Cuenca

www.supernatural.cl. 24 de Septiembre de 2011 <<http://www.supernatural.cl/LECHE-DE-SOYA.ASP>>.

www.wikipedia.org. 24 de Septiembre de 2011 <<http://www.supernatural.cl/LECHE-DE-SOYA.ASP>>.



GLOSARIO

BRUNOISE: Se utiliza principalmente en verduras o frutas formando cuadritos de aproximadamente 0.5 cm. de grosor. Se corta primero rebanadas y luego se hace cortes parejos primero horizontales y luego verticales.

JULIANA: Tiras finas de aproximadamente 4 cm. de largo. Si la verdura es grande se corta primero en rebanadas y luego en tiritas delgadas. En el caso de verduras planas, por ejemplo pimiento, apio, vainitas cortar sesgado y bien finito.

BAÑO MARIA: Acción de mantener caliente un alimento preparado sin que esté sometido directamente al fuego. Se consigue introduciendo el recipiente donde se encuentra el alimento en otro que contenga agua que será el que se ponga directamente al fuego.

SALTEAR: Cocer los alimentos a fuego vivo en sartén y sin caldo, removiéndolos constantemente para que no se peguen.

SOFREIR: Conseguir un refrito.

BATIR: Mezclar enérgicamente, en un movimiento circular hacia arriba, usando un tenedor o un batidor.

CARAMELIZAR: Bañar en caramelo.

CARAMELO: Azúcar tostado al fuego al que se añaden unas gotas de agua.

CHALOTES: Es una hortaliza bulbosa de pequeño tamaño y sabor apreciado que se usa en ensaladas y en la preparación de salsas.

DECORAR: Embellecer con adornos un género para su presentación.

DESMOLDAR: Sacar un preparado del molde, del que se conservará la forma.

EMPLATAR: Poner un preparado terminado en la fuente de servir.



INDICE DE TABLAS

Quiche De Queso Y Alcaparras	30
Crostini De Queso Con Suquini	32
Ensalada Multicolor Con Vinagreta De Caramelo	34
Sopa De Queso	35
Hamburguesa Con Berros	36
Brochetas Crocantes	38
Carne Rellena Con Salsa De Cebolla	40
Chuletas De Soya En Salsa De Piña	41
Carne Salteada	42
Tarta De Frutas	43
Tartaletas De Manzana	44
Helado de Vainilla con Leche de Soya	45
Bizcocho de Naranja	46
Batido de coco	47
Leche merengada	48
Morocho	49